

**PENGARUH LATIHAN VARIASI JARAK SERVIS TERHADAP
HASIL SERVIS BAWAH BOLA VOLI MINI PESERTA
EKSTRAKURIKULER SDN GUNTURAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

Pradhika Pintaloka

NIM. 13604221017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN VARIASI JARAK SERVIS TERHADAP HASIL SERVIS BAWAH BOLA VOLI MINI PESERTA EKSTRAKURIKULER SDN GUNTURAN

Disusun oleh:

Pradhika Pintaloka
NIM. 13604221017

Telah memenuhi syarat dan disetujui dosen Pembimbing untuk
Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
Bersangkutan.

Yogyakarta, 24 Juli 2017

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Subagyo, M.Pd.
NIP. 19561107 198203 1 003

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Sujarwo, M.Or.
NIP. 19830314 200801 1012

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pradhika Pintaloka

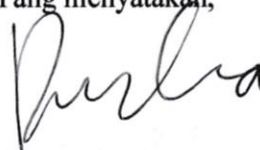
NIM :13604221017

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul TAS : Pengaruh Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Hasil
Servis Bawah Bola Voli Mini Peserta Ekstrakurikuler
SDN Gunturan

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penutlisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 24 Juli 2017
Yang menyatakan,



Pradhika Pintaloka
NIM. 13604221017

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN VARIASI JARAK SERVIS TERHADAP HASIL SERVIS BAWAH BOLA VOLI MINI PESERTA EKSTRAKURIKULER SDN GUNTURAN

Disusun oleh:

Pradhika Pintaloka
NIM 13604221017

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
pada tanggal 2 Agustus 2017

TIM PENGUJI

| | | |
|--------------------------|--|------------|
| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
| Sujarwo, M.Or. |  | 14-08-2017 |
| Ketua Penguji/Pembimbing | | |
| Yuyun Ari Wibowo, M.Or. |  | 10-08-2017 |
| Sekretaris Penguji | | |
| Drs. Sudardiyono, M.Pd. |  | 10-08-2017 |
| Penguji Utama | | |

Yogyakarta, Agustus 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Sregep, Telaten, Temenanan, Donga. (Farid Stevy Asta)
2. *there's nothing stopping me from continuing doing it. you know forever.*
(Phill Tippet)
3. Mandiri Dalam Bekerja, Merdeka Dalam Berkarya. (Erix Soekamti)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecil ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku tercinta bapak Suswanta dan ibu Mujinem atas apa yang telah diberikan dan dikorbankan, atas semua keinginan dan permintaanku yang selalu kalian usahakan untukku, atas doa yang tak pernah usai untukku.
2. Untuk kawan-kawan ku tercinta PGSD Penjas A 2013, Arditya Galuh, fatoni, Masyuda, Ami, Fredy, Romi.
3. Terkhusus almamater UNY

**PENGARUH LATIHAN VARIASI JARAK SERVIS TERHADAP
HASIL SERVIS BAWAH BOLA VOLI MINI PESERTA
EKSTRAKURIKULER SDN GUNTURAN**

Oleh:

Pradhika Pintaloka
NIM. 13604221017

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari permasalahan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli mini yang dalam melakukan servis bawah belum sesuai dengan target. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan latihan variasi jarak servis siswa mampu melakukan servis bawah sesuai target pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli mini SD N Gunturan.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test and post test design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V peserta ekstrakurikuler bola voli mini Sekolah Dasar Negeri Gunturan yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes servis bawah bola voli. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil t hitung = 16.696, t tabel 2093 ($df= 19$) pada taraf signifikan 5% sehingga tingkat kebermaknaan hipotesis nul (H_0) ditolak. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) menyatakan bahwa latihan jarak servis berpengaruh terhadap hasil servis bawah bola voli mini pada siswa SDN Gunturan.

Kata Kunci: *Latihan Jarak Servis, Ekstrakurikuler.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan Judul “Pengaruh Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Hasil Servis Bawah Bola Voli Mini Peserta Ekstrakurikuler SDN Gunturan” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor UNY atas pemberian kesempatan dalam menempuh studi S1.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas izin yang telah diberikan untuk menyusun tugas akhir skripsi.
3. Bapak Drs. Subagyo, M.Pd., Ketua Program Studi PGSD Penjas FIK UNY yang telah memberikan izin untuk penyusunan skripsi.
4. Bapak Sujarwo, M.Or., pembimbing skripsi yang dengan sabar memberi nasihat, bimbingan serta saran dan arahan kepada penulis sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd., dosen penasehat akademik yang telah memberi nasehat dan dorongan kepada penulis.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah membekali ilmu yang sangat berguna bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

7. Kepada SD Negeri Gunturan yang telah memberi izin sebagai tempat untuk penelitian.
8. Semua pihak telah membantu sehingga tugas akhir skripsi ini dapat selesai dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan. Harapan kami semoga penulis Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, baik mahasiswa, dosen, maupun masyarakat.

Yogyakarta, 24 Juli 2017
Penulis,

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------------|----------------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| HALAMAN MOTTO..... | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| ABSTRAK..... | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| BAB I. PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah..... | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 6 |

| | |
|--|---------------|
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA..... | 7 |
| A. Deskripsi Teori..... | 7 |
| 1. Hakikat Latihan..... | 7 |
| 2. Hakikat Ekstrakurikuler..... | 18 |
| 3. Hakikat Permainan Bola Voli Secara Umum..... | 26 |
| 4. Hakikat Permainan Bola Voli Mini..... | 29 |
| 5. Hakikat Servis Bawah..... | 33 |
| 6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar..... | 37 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 39 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 40 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 41 |
| BAB III. METODE PENELITIAN..... | 42 |
| A. Desain Penelitian..... | 42 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 43 |
| C. Subjek Penelitian..... | 44 |
| D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data..... | 44 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 47 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 49 |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian..... | 49 |
| B. Pembahasan Penelitian..... | 56 |

| | |
|---|---------------|
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN..... | 59 |
| A. Kesimpulan..... | 59 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian..... | 59 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 59 |
| D. Saran-saran..... | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 61 |
| LAMPIRAN..... | 64 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Lapangan Bola Voli..... | 28 |
| Gambar 2. Lapangan Bola Voli mini..... | 31 |
| Gambar 3. Teknik Servis Bawah..... | 36 |
| Gambar 4. Lapangan Tes Servis Bawah..... | 45 |
| Gambar 5. Diagram <i>Pre Test</i> Servis Bawah..... | 51 |
| Gambar 6. Diagram <i>Post Test</i> Servis Bawah..... | 52 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Sampel Penelitian..... | 44 |
| Tabel 2. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Servis Bawah..... | 50 |
| Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Servis Bawah..... | 51 |
| Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Servis Bawah..... | 52 |
| Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov Tes..... | 54 |
| Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas..... | 54 |
| Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Uji T..... | 55 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Surat izin penelitian..... | 65 |
| Lampiran 2. Surat izin BAPPEDDA Bantul..... | 66 |
| Lampiran 3. Surat keterangan Kepala Sekolah SD Negeri Gunturan..... | 67 |
| Lampiran 4. Presensi kehadiran ekstrakurikuler..... | 68 |
| Lampiran 5. Surat expert judgement..... | 70 |
| Lampiran 6. Program Treatment..... | 72 |
| Lampiran 7. Uji statistik frekuensi..... | 104 |
| Lampiran 8. Uji Normalitas..... | 108 |
| Lampiran 9. Uji Homogenitas..... | 109 |
| Lampiran 10. Uji t..... | 110 |
| Lampiran 11. Daftar skor post test..... | 111 |
| Lampiran 12. Daftar skor pre test..... | 112 |
| Lampiran 13. Kartu bimbingan..... | 113 |
| Lampiran 14. Dokumentasi..... | 114 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan, yang pada pelaksanaannya berupa aktivitas jasmani terutama olahraga. Tujuannya adalah untuk menunjang pelaksanaan program pemerintah tentang pendidikan jasmani dan olahraga. Sementara itu, olahraga mempunyai berbagai macam permasalahan untuk dilakukan, hal ini terjadi lantaran siswa terkadang sebelum melakukan namun sudah merasa takut dengan olahraga yang akan dilakukan. Hal ini yang menyebabkan pelajaran yang diberikan oleh guru tidak tersampaikan secara maksimal karena siswa kesulitan melakukan karena merasa takut untuk melakukannya. Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah, Pengembangan olahraga prestasi, upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat serta dalam rangka menciptakan iklim yang lebih mendorong masyarakat untuk berprestasi secara bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga.

Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani untuk jenjang Sekolah Dasar meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. Permainan merupakan materi pembelajaran yang paling digemari siswa dibanding materi yang lain, salah satu jenis permainan yang digemari siswa adalah permainan bola voli mini.

Permainan bola voli merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar dan bola kecil merupakan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Permainan bola voli kini telah mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini ditandai dengan banyaknya kejuaraan yang telah digelar, baik tingkat nasional maupun internasional. Semua lapisan masyarakat, mulai dari usia anak-anak hingga dewasa, baik pria maupun wanita telah mengenal permainan bola voli.

Pembelajaran adalah suatu proses kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran (Oemar Hamalik, 2011: 57). Manusia terlibat dalam sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru, dan tenaga lainnya. Material meliputi buku-buku, papan tulis. Fasilitas dan perlengkapan terdiri dari ruangan kelas. Prosedur meliputi jadwal dan penyampaian informasi, praktik belajar, dan ujian.

Pembelajaran dalam pendidikan jasmani harus mampu membangkitkan minat anak untuk menggali potensinya dalam hal gerak. Karena itu anak harus diberi dorongan untuk terus menerus menjelajahi kemampuan-kemampuannya. Tugas ini tidak mudah dan hasilnya tidak segera. Dari pertemuan ke pertemuan, mungkin gurunya akan melihat kemajuan yang lambat, tersendat-sendat, serta seolah berjalan ditempat. Memang itulah yang harus disadari oleh semua guru penjas. Tidak ada kemajuan dalam hal belajar gerak yang bersifat kejutan. Semua kemajuan mengikuti pola yang teratur. Jangan mengharapkan keajaiban. Harus sabar dan bersikap optimis bahwa murid kita akan mencapai kemajuan. Bila tiba

waktunya, jangan kaget jika tiba-tiba guru sadar anak-anak sudah bertambah tinggi dan besar serta semakin terampil gerakannya. Itulah upah dari kesabaran guru dalam mendidik anak. Disitulah guru akan merasakan betapa mulianya tugas guru penjas. Di pihak lain, sebagai guru kita harus maklum bahwa setiap murid memiliki kekhasannya masing-masing. Ada yang masuk ke kelas dengan bekal seperangkat pengalaman yang memadai dan ada pula yang tidak membawa bekal sama sekali. Artinya, ada anak yang kelihatan mudah dalam mempelajari gerak-gerak tertentu, sementara yang lainnya menemui kesulitan. Ada anak yang gigih ingin bisa, ada juga anak yang mudah menyerah. Perbedaan individual dalam hal kematangan dan pengalaman masa lalunya, menyebabkan kita sulit untuk menyeragamkan kecepatan kemajuan anak-anak dalam hal belajar gerak. Sekolah juga berperan sebagai pemandu minat dan bakat siswa guna untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki setiap siswa. Ekstrakurikuler menjadi program tambahan dalam pengembangan minat dan bakat tersebut. Dalam Depdiknas dalam Hastuti (2008 : 46) Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

SDN Gunturan terletak di dusun Gunturan, Triharjo, Pandak Bantul. Kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh SDN Gunturan antara lain: Pramuka, Tari, Bola Voli, Karawitan, dan Qiroah. Ekstrakurikuler yang diadakan sekolah diikuti oleh siswa kelas atas mulai dari kelas IV sampai kelas VI. Tak terkecuali

ekstrakurikuler bola voli, namun untuk ekstrakurikuler bola voli difokuskan untuk siswa putri karena siswa putra kurang minat dengan olahraga bola voli. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis saat latihan ekstrakurikuler bola voli mini dalam melakukan servis bawah siswa SDN Gunturan masih banyak siswa yang saat melakukan servis bawah belum sesuai dengan target. Target yang dimaksud adalah servis bawah yang dilakukan siswa konsisten mampu melewati net dan masuk ke daerah lapangan lawan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh pukulan bola tidak sesuai dengan apa yang diharapkan untuk sampai pada tujuan. Selain itu metode pembelajaran yang monoton juga menyebabkan berkurangnya minat siswa untuk mengikuti pembelajaran ekstrakurikuler. Siswa SD tergolong masih ingin bermain dan untuk hal itu guru dituntut untuk mampu kreatif dan lebih inovatif dalam penyampaian materi yang akan diajarkan untuk menarik minat siswa. Siswa diberikan materi pembelajaran dengan dimodifikasi, jika siswa sudah merasa senang dengan otomatis siswa akan dengan sendirinya mengikuti pembelajaran bola voli. Selain itu permasalahan yang muncul pada siswa adalah siswa enggan mengikuti latihan – latihan olahraga yang diselenggarakan oleh guru karena mereka menganggap latihan – latihan tersebut melelahkan.

Disisi lain permasalahan yang muncul saat pembelajaran bola voli adalah gerakan yang dilakukan siswa pada saat melakukan servis belum sesuai dengan teknik dan siswa cenderung takut melakukan servis karena takut terjadi cedera. Tidak dipungkiri lagi bahwa jika jarang bermain bola voli mungkin akan merasa sakit, namun jika dilakukan dengan teknik dasar yang benar resiko mengalami cedera bisa diminimalisir. Servis adalah permulaan dalam permainan bola voli,

servis memiliki peranan penting karena sebuah tindakan awal untuk memulai suatu permainan dalam bola voli. Walaupun pada dasarnya dalam tindakan ini tidak hanya sekedar untuk memulai sebuah permainan, tapi bisa merupakan serangan awal yang cepat dan mematikan yang dilakukan pertama kali oleh pemain dalam sebuah regu yang melakukan servis. Terkadang bola yang meluncur cepat kearah lapangan regu lain tidak bisa dibendung sehingga bagi tim atau regu yang melakukan servis bisa mendapat poin atau nilai. Teknis servis bola termasuk hal dasar yang perlu dikuasai oleh pemain karena akan menentukan poin dan merupakan tahap pertama untuk melakukan permainan selanjutnya. Jika gagal melakukan servis, permainan akan diambil alih oleh regu lawan. Oleh sebab itu penguasaan semua teknik dasar bola voli wajib dikuasai oleh setiap pemain agar permainan berjalan sesuai keinginan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Hasil Servis Bawah Bola Voli Mini Peserta Ekstrakurikuler SDN Gunturan.”

B. Identifikasi Masalah

Dalam uraian latar belakang, dapat diidentifikasi beberapa masalah seperti berikut:

1. Siswa dalam melakukan servis belum sesuai dengan target.
2. Siswa dalam melakukan servis bawah masih belum sesuai pada saat gerakan memukul bola.
3. Metode latihan yang monoton sehingga menyebabkan berkurangnya minat dalam mengikuti pembelajaran bola voli mini.

C. Batasan Masalah

Agar masalah tidak meluas maka permasalahan perlu dibatasi. Penelitian ini hanya membahas tentang latihan servis bawah dengan latihan variasi jarak servis peserta ekstrakurikuler SDN Gunturan.

D. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan latar belakang masalah penelitian di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan variasi jarak servis terhadap hasil servis bawah peserta ekstrakurikuler SDN Gunturan?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan latihan variasi jarak servis siswa mampu melakukan servis bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli mini.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban dari permasalahan – permasalahan yang telah dirumuskan dan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi siswa, sebagai bahan acuan untuk menambah wawasan siswa dalam olahraga bolavoli serta siswa dapat mengetahui seberapa jauh kemampuan siswa dalam melakukan servis bawah.
2. Bagi pelatih, untuk menambah referensi metode latihan servis bawah bola voli mini dan masukan dalam pembelajaran ekstrakurikuler.

BAB II

Kajian Pustaka

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Definisi Latihan

Suharno HP (1981: 3), latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberi beban latihan yang teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Latihan gerak-gerak dalam olahraga agar dikuasai secara otomatis tergantung dari beberapa unsur yang mempengaruhinya, antara lain:

- 1) Frekuensi latihan dan ulangan gerakan saat latihan.
- 2) Daya konsentrasi dan perhatian anak latih pada saat latihan
- 3) Kemauan, daya fikir, perasaan dan kemampuan control gerakan saat berlatih.
- 4) Kemampuan mempelajari gerakan yang bersifat potensial atau bakat anak latih sendiri.
- 5) Modal yang dimiliki dari unsur-unsur gerak umum dan gerak khusus bagi anak.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan mempunyai peranan penting dalam aspek fisik, fisiologis, dan psikologis olahragawan. Prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang harus dilaksanakan supaya tujuan latihan dapat tercapai. Menurut Sukadiyanto (2010) dalam Yuyun dan Fitria (2015: 28) prinsip latihan antara lain:

prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban berlebih, progresif, spesifikasi, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Tujuh prinsip yang dikemukakan oleh Bompa (1990) dalam Yuyun dan Fitria (2015: 28-29) ialah: prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan, prinsip model dalam proses latihan, dan prinsip overload atau penambahan beban latihan. Prinsip latihan dapat dijadikan pedoman dalam melatih kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Berikut adalah prinsip-prinsipnya:

1) Multirateral

Prinsip latihan yang mengembangkan semua komponen biomotor dinamakan sebagai prinsip multirateral. Menurut Johansyah Lubis (2013: 12) multirateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Membentuk olahragawan perlu memperhatikan prinsip multirateral sebab akan banyak memberikan banyak keuntungan.

2) Prinsip Individu

Individu satu dengan yang lainnya memiliki kemampuan berbeda-beda sehingga dalam penentuan latihan harus disesuaikan dengan kemampuan dari setiap individu. Bahkan pada orang kembar pun akan mempunyai perbedaan pada ciri tubuh, apalagi secara fisiologis dan psikologis tentunya tidak akan sama persis. Perbedaan individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sukadiyanto (2010: 15-18) menyatakan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan olahragawan dalam merespons beban latihan ialah: (a) keturunan, (b)

Kematangan, (c) Gizi, (d) Waktu istirahat dan tidur, (e) Tingkat Kebugaran, (f) Pengaruh lingkungan, (g) Rasa sakit dan cedera, dan (h) motivasi.

3) Prinsip Adaptasi

Tingkat penyesuaian latihan atau adaptasi latihan dari masing-masing individu berbeeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Adapun ciri-ciri penyesuaian tubuh akibat latihan menurut Sukadiyanto (2010: 18) adalah: (1) kemampuan fisiologis, (2) meningkatnya kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan power, (3) tulang, ligament, tendo, dan hubungan jarinngan dan otot lebih kuat.

Mansur (2009: 8) dalam Yuyun dan Fitria (2015: 30) mengemukakan bahwa ciri-ciri penyesuaian tubuh terlihat pada denyut nadi istirahat lebih lambat, pernafasan lebih lambat, kinerja lebih baik, semangat lebih baik, tidur relative lebih mudah dan tidak mudah lelah.

4) Prinsip Beban Berlebih

Ialah prinsip latihan yang menekankan pada penambahan beban latihan sehingga mencapai batas ambang rangsang atau bahkan melampaui ambang batas rangsang. Pemberian beban latihan yang terlalu ringan tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik olahragawan. Prinsip beban berlebih ini akan menekankan pada pembebanan yang diberikan secara bertahap dan meningkat disesuaikan dengan perubahan pada olahragawan.

5) Prinsip Beban Bersifat Progresif

Supaya proses adaptasi pada tubuh terjadi dengan baik, diperlukan prinsip beban berlebih lalu dilanjutkan dengan prinsip beban bersifat progresif. Arti dari latihan yang bersifat progresif ialah latihan dari yang mudah ke yang sulit, dari

yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang kompleks, yang dilakukan secara rutin, maju, dan berkelanjutan.

6) Prinsip Spesifikasi

Bentuk latihan yang dilakukan olahragawan selalu memiliki tujuan yang khusus sehingga program apapun yang disusun pelatih idealnya disesuaikan dengan tuntutan fisik dari olahragawan sesuai dengan cabang olahraganya.

7) Prinsip Bervariasi

Kegiatan proses latihan yang menuntut pengulangan-pengulangan tentunya akan menimbulkan kejenuhan bagi olahragawan. Untuk menghindari kejenuhan yang terjadi pada program latihan harus disusun secara variatif. Cara memvariasi latihan: (a) pemberian latihan secara ringan dan berat, (b) pemberian waktu recovery dan melaksanakan latihan, (c) memberikan latihan dari yang mudah ke yang sulit, (d) memberikan latihan dari kuantitas ke kualitas, (e) mengganti metode latihan dan menyesuaikan bentuk sarana dan prasarana latihan, (f) berganti teman latihan.

8) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Satu kali latihan akan memuat pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Tujuan pemanasan sendiri adalah mempersiapkan olahragawan dalam menjalani latihan inti. Kegiatan pemanasan harus dapat meningkatkan suhu badan yang dapat dilakukan melalui permainan-permainan sederhana dan diikuti dengan aktivitas peregangan baik statis maupun dinamis.

9) Prinsip Periodisasi

Proses pelaksanaan latihan harus mengacu pada periodisasi latihan. Periodisasi latihan merupakan tahapan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan. Periodisasi latihan ialah pembagian program latihan menjadi beberapa tahap latihan yang lebih kecil. Tujuan dari periodisasi ialah menyederhanakan program jangka panjang dalam bagian-bagian yang lebih kecil agar puncak prestasi pada pertandingan utama yang diinginkan dapat terwujud.

10) Prinsip Berkebalikan

Prinsip berkebalikan dapat diartikan bahwa olahragawan yang berhenti dari latihan dalam jangka waktu tertentu, maka organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

11) Prinsip Beban Moderat

Beban latihan akan sangat menentukan keberhasilan latihan yang dilakukan. Pembebanan yang berlebih akan mengakibatkan *overtraining*. *Overtraining* bisa dilihat dengan adanya olahragawan yang cedera atau sakit.

12) Prinsip Sistematis

Setiap periodisasi latihan mempunyai penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik secara teknik, taktik, fisik, maupun mental. Penyampaian materi latihan juga harus sistematis.

Suharno (1981: 4-5) dalam latihan perlu memperhatikan beberapa prinsip latihan antara lain:

1) Prinsip kontinuitas latihan

Latihan harus dilakukan sepanjang tahun tanpa terseling, mengingat sifat adaptasi anak lebih labil dan sementara. Agar supaya adaptasi menjadi mantap dan kukuh sehingga telah menjadi kebiasaan yang otomatis, maka perlu latihan yang kontinu, teratur, terarah, dan berulang-ulang.

2) Kenaikan beban latihan

Latihan semakin lama semakin meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Peningkatan beban latihan tidak perlu dilakukan setiap kali latihan, sebaiknya dua atau tiga kali latihan baru dinaikan.

3) Prinsip interval

Prinsip interval penting dalam program latihan dari yang bersifat harian, mingguan, bulanan, tahunan yang berguna untuk pemilihan fisik dan mental anak latih dalam menjalankan latihan. Interval dapat dilaksanakan dengan istirahat penuh tanpa menjalankan latihan. Interval memberikan kesempatan anak latih untuk mengembalikan tenaga dalam rangka menyesuaikan elemen latihan berikutnya.

4) Prinsip individual

Setiap anak latih sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkat kemauanya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar dosis latihan, metode latihan dapat serasi di masing-masing individu.

5) Prinsip stress

Latihan harus merupakan tekanan terhadap fisik dan mental anak latih. Stress fisik dengan pertanda kelelahan fisik, asam laktat timbul banyak dalam otot. Stress mental dan sikap perlu diberikan kepada anak latih sehingga timbul gejala mengeluh, kurang semangat dan sebagainya.

6) Prinsip spesialisasi

Latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas sesuai dengan cabang olahraganya.

Menurut Tjalic Soegiardo (2002: 4) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari kerja fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Adapun yang dimaksud sistematis bahwa latihan tersebut dilaksanakan secara berencana, teratur, berpola, dan berkesinambungan. Sedangkan berulang-ulang diartikan bahwa gerakan yang dipelajari dilakukan beberapa kali sehingga gerakan itu menjadi otomatis dan refleksif dalam koordinasi gerak yang lebih mulus dan efisien. Prinsip-prinsip latihan yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip dasar dari latihan yang perlu diketahui dan diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan tersebut diharapkan prestasi seorang atlet akan lebih cepat meningkat. Menurut Harsono (1988: 102-122) dalam Yuyun dan Fitria (2015: prinsip-prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. Frekuensi Latihan

Latihan dilaksanakan sesering mungkin dan terencana dalam waktu yang panjang. Frekuensi latihan berbeda untuk setiap cabang olahraga, hal ini

tergantung dari tingkat kesulitan gerak dan pencapaian prestasi. sebagai contoh untuk latihan dasar renang bagi pemula akan memerlukan frekwensi latihan yang lebih banyak dibandingkan dengan frekwensi latihan cabang angkat besi.

b. Overload

Latihan harus diberikan dengan beban cukup berat mendekati batas kemampuan atau ambang rangsang agar dapat memberikan perubahan secara biologis didalam tubuh atlet serta mentalnya. Beban latihan selalu bertambah secara terencana dan teratur sehingga kemampuan otot-otot juga akan semakin meningkat.

c. Spesifikasi Latihan

Latihan akan berpengaruh secara specific terhadap tubuh kita terutama berpengaruh terhadap kelompok otot tertentu, ruang gerak persendian, dan sistem energi. Jadi sebelum latihan kita tentukan terlebih dahulu apa yang akan dilatih apakah teknik atau kemampuan fisik dan yang terpenting adalah agar latihan yang diterapkan sesuai dengan cabang olahraga yang akan ditingkatkan prestasinya.

d. Individualisasi

Sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang hampir sama tetapi prinsip individualis harus menjadi perhatian utama untuk itu konsep latihan harus disusun sesuai dengan kemampuan serta kekhasan setiap individu. Latihan merupakan masalah pribadi artinyasetiap atlet akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap beban latihan yang sama.

e. Kualitas Latihan

Latihan harus bermutu oleh sebab itu latihan intensif harus disertai koreksi yang tepat serta konstruktif agar tujuan dari latihan tercapai.

f. Variasi Latihan

Latihan yang berulang-ulang seringkali menimbulkan rasa jenuh untuk itu pelatih dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menyusun program latihan. Banyak ragam latihan akan mengurangi kejenuhan itu misalnya latihan yang dikemas dalam suatu permainan baik individu maupun kelompok dapat mengurangi kejenuhan. Latihan variasi jarak servis adalah bentuk latihan yang dilakukan mulai dari jarak dekat kemudian ke jarak yang lebih jauh secara bertahap, atau dilakukan dengan cara yang lebih mudah kemudian dilanjutkan ke tahap yang lebih sulit. Yang dimaksud cara yang lebih mudah disini adalah jarak yang sebenarnya dan secara bertahap akan memberikan dampak yang lebih baik terutama bagi pemula. Mengenai cara pengembangan latihan ketepatan dapat dilakukan dengan jarak sasaran dimulai dari dekat kemudian semakin dijauhkan (Suharno, 1992: 56).

g. Goal Setting/Target

Setiap pelatih dalam melaksanakan program latihan pasti mempunyai tujuan atau target. Target atau sasaran dapat dilakukan secara bertahap agar keberhasilan mencapai tujuan akhir dapat terkontrol, tahap pertahap diatur sedemikian rupa dari mulai tahap jangka pendek sampai tahap jangka panjang.

h. Monitoring

Hasil latihan harus selalu dimonitoring dan dievaluasi secara periodik dan secara kontinu. Hal ini sangat perlu guna mengetahui apakah program latihan berjalan sebagaimana mestinya, dan pada akhirnya Program latihan yang disusun dan dilaksanakan akan mendapatkan hasil optimal sesuai yang diharapkan.

c. **Komponen-komponen Latihan**

Yuyun dan Fitria (2015: 34-39) Mutu atau kualitas dari suatu latihan sangat ditentukan oleh komponen-komponen latihan. Kunci keberhasilan dalam menyusun program latihan juga tergantung dari komponen-komponen latihan. Adapun komponen-komponen latihan diantaranya:

1) Intensitas latihan

Intensitas ialah ukuran kualitas suatu rangsang atau pembebanan yang diberikan selama proses latihan.

2) Volume Latihan

Ukuran yang menunjukkan jumlah suatu rangsangan atau pembebanan yang diberikan disebut volume. Volume latihan dapat dilihat pada: berat-ringannya latihan, lama-tidaknya latihan, dan cepat-tidaknya latihan.

3) Recovery

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat latihan antara aktivitas. Recovery diberikan pada saat antar set atau pengulangan. Recovery secara umum diberikan dengan dua tipe yakni kurang dari 90 detik, dan lebih dari 90 detik.

4) Interval

Interval ialah waktu istirahat yang diberikan pada waktu istirahat antar seri, sirkuit, atau antar sesipr unit latihan. Pemberian waktu interval selalu lebih lama dibandingkan dengan pemberian waktu recovery.

5) Repetisi

Repetisi adalah jumlah pengulangan untuk satu item latihan tertentu. Satu seri terdapat beberapa butir atau item latihan dimana setiap butir atau item latihan itu dilaksanakan dengan pengulangan-pengulangan.

6) Set

Set adalah jumlah pengulangan untuk beberapa item latihan, melihat sekilah antara set dan repetisi terkesan memiliki pengertian yang sama namun sebenarnya tetap ada perbedaanya. Pemberian set dan repetisi ada pada letak pemakaiannya, dimana set digunakan untuk menyebutkan jumlah ulangan pada latihan yang terdiri dari beberapa item latihan sementara repetisi dipakai untuk menyebutkan jumlah ulangan pada latihan tunggal.

7) Seri

Seri sering juga disebut sirkuit. Pengertian dari seri atau sirkuit adalah ukuran keberhasilan menyelesaikan beberapa macam latihan dimana semuanya harus diselesaikan dengan satu rangkaian.

8) Durasi

Durasi ialah ukuran lamanya waktu latihan dalam satu sesi latihan.

9) Densitas

Densitas latihan berkaitan erat dengan pemberian waktu recovery dan interval. Densitas sendiri dapat diartikan sebagai ukuran yang menunjukkan waktu efektif latihan. Densitas sangat dipengaruhi oleh recovery dan interval. Semakin lama waktu recovery dan interval yang diberikan, maka semakin rendah densitas latihannya.

10) Irama

Irama ialah ukuran kecepatan pelaksanaan suatu pembebanan dalam latihan. Irama latihan dapat dibagi dalam tiga kategori yakni (1) irama rendah, (2) irama sedang, (3) irama tinggi.

11) Frekuensi dan Sesi

Frekuensi ialah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu. Untuk menghitung frekuensi biasanya menggunakan periode waktu dalam satu minggu. Frekuensi latihan sendiri bertujuan untuk menunjukkan banyaknya sesi latihan dalam setiap minggunya.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Tri Ani Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat. Sehingga siswa bisa memilih keinginan sesuai dengan bakat yang dimiliki. Rusli Lutan (1986:72) mengatakan bahwa ekstrakurikuler adalah program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum.

Berjalannya kegiatan ekstrakurikuler akan sesuai harapan apabila memenuhi standar yang dibutuhkan. Dalam hal memberikan materi ekstra sudah lebih difokuskan terhadap kebutuhan peserta yang sifatnya fokus hasil. Ketersediaan sarana, kualitas materi latihan, frekuensi dan beban latihan menjadi salah satu kunci pokok untuk menuju hasil yang maksimal.

Dalam Depdiknas dalam Hastuti (2008 : 46) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Kemudian dijelaskan pula bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, berupa kegiatan

pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler (Depdiknas dalam Hastuti, 2008: 46).

Menurut Depdikbud (1994: 6) bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkeampuan dan berkewenangan disekolah/madrasah (Direktorat Pembinaan SMA, 2010: 76) dalam Yuyun dan Fitria (2015: 20).

b. Fungsi Kegiatan Ektrakurikuler

Kegiatan pengembangan ekstrakurikuler olahraga mempunyai banyak fungsi dalam mendidik peserta didik atau olahragawan pelajar. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler ialah: (1) pengembangan, (2) social, (3) rekreatif, dan (4) persiapan karir (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013). Keempat fungsi kegiatan ekstrakurikuler olahraga dijabarkan sebagai berikut:

1) Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minatnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolaah secara otomatis akan mengembangkan

potensi dan bakat dari olahragawan sekolah. Kreatifitas para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler akan tersalurkan secara positif sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berfungsi sebagai pengembangan peserta didik.

2) Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dapat memberikan komunitas tersendiri bagi para pesertanya karena didalamnya terjadi interaksi-interaksi sosial. Pengakuan atas status sosial bagi para peserta ekstrakurikuler olahraga merupakan sebuah penghargaan sosial yang tinggi bagi peserta didik. Interaksi sosial yang muncul dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat memberikan ruang untuk mengembangkan kemampuan dan tanggungjawab sosial peserta didik.

3) Rekreatif

Kegiatan ekstrakurikuler dapat bersifat rekreatif meskipun tujuannya secara umum ialah prestasi. Namun, tidak menutup kemungkinan peserta didik memanfaatkan sebagai kegiatan waktu luang dan bukan untuk prestasi. Peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk mengembangkan suasana rileks, menggembirakan dan menyenangkan yang menunjang proses perkembangannya.

4) Persiapan karier

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga berfungsi untuk persiapan karier. Hal ini terutama terjadipada peserta didik yang mempunyai cita-cita menjadi olahragawan profesional. Pengakuan publik pada olahragawan berprestasi memuat olahragawan lebih mudah mendapat pekerjaan. Hal itu juga mendorong peserta didik mengembangkan karier ialah peserta didik yang akan mendaftar menjadi

anggota TNI ataupun POLRI biasanya aktif ikut kegiatan ekstrakurikuler olahraga karena dengan ikut ekstrakurikuler olahraga akan mengembangkan kemampuan biomotor yang menunjang dalam profesi TNI atau POLRI.

c. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai prinsip-prinsip dalam penerapannya. Prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga di antaranya ialah: individual, pilihan, menyenangkan, etos kerja, dan kemanfaatan sosial (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013) dalam Yuyun dan Fitria (2015: 5). Adapun uraiannya sebagai berikut:

1) Individual

Prinsip kegiatan ekstrakurikuler individual ialah kegiatan dari ekstrakurikuler yang dilakukan disesuaikan dengan potensi, bakat dan minat peserta didik.

2) Pilihan

Pilihan merupakan prinsip dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pilihan menjadi prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga, sebab untuk menentukan olahraga yang akan diikuti berdasarkan minat dan keinginan peserta didik dan diikuti secara sukarela peserta didik sesuai dengan pilihan peserta didik.

3) Keterlibatan Aktif

Kegiatan ekstrakurikuler menuntut keterlibatan aktif dari peserta didik. Selain itu juga menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

4) Menyenangkan

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga diikuti karena pilihan peserta didik, sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan hal yang disukai dan menggembirakan bagi peserta didik.

5) Etos Kerja

Etos kerja sangat dibutuhkan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga membangun semangat peserta didik untuk berlatih dengan baik untuk mencapai tujuan. Tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga berupa pencapaian prestasi puncak, sehingga etos kerja menjadi hal yang sangat penting.

6) Kemanfaatan Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler dapat membawa manfaat bagi lingkungan sosial. Misalnya saat terdapat kegiatan sosial, peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga berkumpul dan membantu kegiatan tersebut secara kolektif, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

d. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler dalam Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) adalah sebagai berikut:

- 1) siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang: beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat rohani dan jasmani, berkepribadian yang mantap dan mandiri, memiliki rasa tanggungjawab kemasyarakatan dan kebangsaan.
- 2) siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

e. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Menurut Yuyun dan Fitria (2015: 7-9) Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga ditunjukan untuk memperoleh manfaat-manfaat positif bagi peserta didik. Manfaat tersebut yaitu sebagai berikut:

1) menjadi media untuk menggunakan waktu luang secara positif

alih-alih menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang kurang berguna atau negative, peserta didik dapat menjadikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai sarana untuk mengisi waktu luang secara positif. Dalam kegiatan tersebut peserta didik dapat berinteraksi dengan kawan-kawannya, bersosialisasi, mengembangkan minat dan bakat, serta memperoleh berbagai manfaat terkait kesehatan.

2) menjadi media bagi peserta didik untuk menyalurkan energi secara positif

energi yang berlebih perlu dilepaskan dengan cara yang baik. Jika tidak tersalurkan dengan baik, dapat mempengaruhi kondisi psikologis, fisiologis, dan justru dapat dilampiaskan secara negative seperti melakukan tawuran, mengebut dijalan, dan lain-lain. Penyaluran energy melalui olahraga adalah cara yang sangat baik. Apalagi didukung oleh fakta bahwa aktivits jasmani dan olahraga dalam jumlah yang cukup akan mendorong pelepasan hormone endorphin yang menimbulkan rasa nyaman dan bahagia.

3) Meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik

Meskipun kebanyakan ekstrakurikuler olahraga idak dilakukan sebanyak tiga kali perminggu, namun hal tersebut tetap memberikan kontribusi positif terhadap jumlah aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan peserta didik. Hal ini

membuat kebugaran jasmani siswa meningkat, terutama bila dibandingkan dengan peserta didik yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan minim melakukan aktivitas jasmani.

4) Meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik

kemampuan dan ketrampilan dalam suatu cabang olahraga akan menaikkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik. Hal ini terutama muncul ketika dalam pelajaran pendidikan jasmani di mana peserta didik tersebut akan memiliki ketrampilan yang lebih baik dibandingkan peserta didik lainnya. Ketrampilan olahraga yang dilatih saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan ditampilkan secara baik dan percaya diri dalam pembelajaran penjas. Selain itu juga tampak ketika peserta didik tampil dalam pertandingan olahraga antar kelas seperti class meeting atau pertandingan olahraga pada jenjang yang lebih tinggi. Hal ini akan meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik.

5) Meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi

Pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga, peserta didik akan aktif berinteraksi dengan kawan sebayanya. Proses tersebut akan muncul komunikasi yang meningkat kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik. Peserta didik akan mengenal bagaimana karakter satu sama lain, bagaimana cara bergaul

yang baik agar tidak mendapat musuh, dan bagaimana cara bekerjasama agar mencapai tujuan bersama

6) Sebagai Sarana Mengaktualisasikan Diri

Peserta didik juga memerlukan sarana untuk mengaktualisasikan bakat dan potensinya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi wadah yang tepat bagi

peserta didik untuk mengaktualisasikan dirinya, menunjukan kelebihan, kompetensi, dan ketrampilannya. Jika bakat dan potensinya tersalurkan secara tepat, maka akan membawa berbagai manfaat positif. Namun ketiadaan wadah untuk menyalurkan bakat dan potensinya dapat membawa pengaruh buruk karena peserta didik mengalihkan dirinya pada kegiatan negative.

f. Kasus-kasus dalam pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler

Yuyun dan Fitria (2015: 146-150) berpendapat bahwa dalam pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga di sekolah masih terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaannya, kasus tersebut sangat mengganggu kegiatan ekstrakurikuler karena membuat tujuan dari ekstrakurikuler sendiri berbanding terbalik dengan tujuan yang sebenarnya:

1. Guru diminta mengampu beberapa kegiatan ekstrakurikuler
2. Siapa pengampu kegiatan ekstrakurikuler
3. Keterbatasan fasilitas
4. Dana dari sekolah terbatas namun tuntutan prestasi tinggi
5. Peserta kegiatan ekstrakurikuler yang menurun
6. Kekerasan yang dilakukan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler

3. Hakikat Permainan Bola Voli Secara Umum

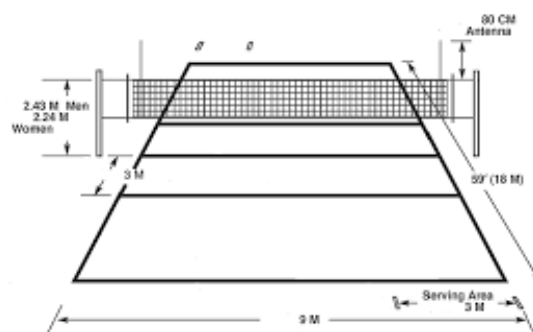
a. Pengertian Bola Voli Secara Umum

Sukintaka (1992: 17) menjelaskan bahwa permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Barbara L. Viera (2004: 2) mengemukakan bahwa “bolavoli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua

sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net. Pada umumnya bolavoli dimainkan oleh dua tim Ada dua jenis permainan bolavoli, yaitu tim yang beranggotakan dua orang biasa disebut dengan voli pantai sedangkan permainan bolavoli yang beranggotakan enam orang biasa disebut bolavoli indoor (Herry Koesyanto, 2003: 12)

PBVS (2004: 7) menegaskan bahwa bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bolavoli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 m x 18 m dan dengan bentangan net di tengah-tengah lapangan.



Gambar 1. Lapangan bolavoli
(Dieter Beutelstahl)

b. Teknik Dasar Bermain Bolavoli

Dalam permainan bolavoli dikenal ada dua pola permainan yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, jika pemain benar-benar dapat menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli menurut Sukintaka dan Suharsono (199: 35-36) yaitu: 2(1) Teknik servis tangan bawah, (2) Teknik servis tangan atas, (3) Teknik passing bawah, (4) Teknik passing atas, (5) Teknik umpan (set up), (6) Teknik smash normal, (7) Teknik blok (bendungan).

Menguasai teknik dasar dalam bolavoli merupakan faktor penting agar mampu bermain bolavoli dengan terampil. Suharno (1981: 35) menyatakan bahwa “teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pastinya dalam cabang permainan bolavoli ”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bolavoli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar bola voli sangat mempengaruhi tingkat kemampuan saat bermain bola voli, jika teknik dasar salah maka gerakan-gerakan yang dilakukan tidak sesuai harapan. Menguasai teknik dasar permainan bolavoli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bolavoli dengan baik. Menguasai teknik dasar bolavoli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim. Dalam permainan bola voli salah satu kelompok akan dikatakan menang apabila tiga kali memenangkan pertandingan.

4. Hakikat Permainan Bola Voli Mini

Permainan bolavoli di Indonesia juga sudah mengalami kemajuan, hal tersebut bisa kita lihat dari tim nasional SEA Games kita dalam kejuaraan di tingkat Asia juga diperhitungkan oleh lawan-lawannya. Peraturan permainan bolavoli mini sudah banyak dikembangkan oleh FIVB sendiri dan juga bisa kita modifikasikan sesuai dengan situasi dan kondisi di sekolah (Mawarti, 2009:93).

Menurut Eso Suwarso dan Sumaryo (2010:72) bolavoli mini termasuk kedalam cabang olahraga permainan yang sifatnya beregu, jumlah pemain dalam setiap regunya adalah 4 orang. Permainan ini dilakukan oleh anak-anak, menggunakan bola berukuran sedang, serta lapangannyapun berukuran kecil.

Bola dalam permainan bolavoli mini menggunakan bola bernomor 4, garis tengah bola 22-24 cm, dan berat 220-240 gram. Jaring atau net untuk standar putra 2,10 m dan untuk putri 2,00 m. Lapangan bolavoli mini adalah panjang: 12 m x 6 m, tidak menggunakan garis serang, daerah sajian atau servis adalah seluruh daerah di belakang garis lapangan, tebal garis 5 cm (Mawarti, 2009:94).

Cara bermain, semua pemain dapat melakukan segala macam cara memainkan bola asal pantulan sah. Rotasi putaran pemain sama seperti permainan bolavoli. Pergantian pemain, mengacu pada sistem internasional, satu set hanya 8 dapat dilakukan 4 kali, selama pertandingan two winning set/dua kali kemenangan atau “best of three Games” (2009: 94).

Dari pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli mini adalah suatu permainan yang dimainkan oleh anak-anak, setiap regunya

biasanya 4 orang dengan menggunakan bola berukuran sedang dan lapangan berukuran kecil serta mempunyai sifat permainan beregu.

Permainan bolavoli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, dia adalah seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda kristiani bernama, Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat (Mawarti, 2009: 90). Menurut catatan resmi bolavoli sudah dikenal di Indonesia semenjak tahun 1928. Sebenarnya permainan ini telah dikenal sejak penjajahan Belanda oleh guru-guru Belanda yang bertugas sebagai guru-guru pada sekolah-sekolah lanjutan HBS dan AMS (Sanger H dalam Bachtiar, dkk, 1980:10).

Bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi service, passing, smash, dan sebagainya. (Nuril Ahmadi, 2007:19). Sedangkan pengertian bolavoli menurut Bachtiar, dkk (2007:2.3) yaitu suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing regu menempati petak lapangan permainan yang dibatasi oleh jaring atau net.

Inti peraturan permainan bola voli mini tingkat SD DIKNAS 2007 (putri), yaitu:

- a. Lama bermain two winning set
- b. Tinggi net 2,00 meter
- c. Lapangan 12,00 x 6,00 meter
- d. Setiap regu 4 pemain inti dan 1 cadangan
- e. Pergantian pemain bebas asal diselingi satu rally
- f. Servis harus giliran.
- g. Ketika dilakukan servis semua pemain harus dalam posisinya, dan setelah bermain bebas tidak ada garis serang.

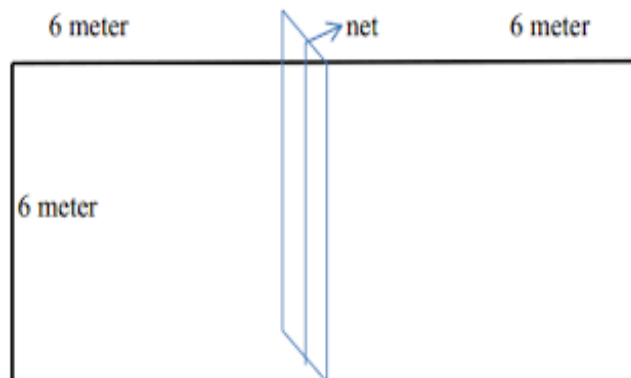
Inti peraturan permainan bola voli mini tingkat SD DIKNAS 2007 (putra),

yaitu:

- a. Lama bermain two winning set.
- b. Tinggi net 2,10 meter pa.
- c. Lapangan 12,00 x 6,00 meter, lebar garis 4 cm.
- d. Bolavoli ukuran 4.
- e. Jumlah pemain 4 inti, 2 cadangan.
- f. Pergantian pemain bebas asal diselingi 1 relly.
- g. Servis harus urut bergantian.
- h. Ketika dilakukan servis harus diposisinya masing-masing tetapi setelah rally bebas, tidak ada garis serang.

Lapangan bolavoli mini juga ada perbedaan dengan ukuran lapangan bolavoli pada umumnya, yaitu (PP. PBVSI, 1995: 78):

- a. Panjang lapangan 12 meter.
- b. Lebar lapangan 6 meter.
- c. Tinggi net untuk putra 2.10 meter.
- d. Tinggi net untuk putri 2 meter.
- e. Bola yang digunakan adalah nomor 4, berat 230-250 gram.



Gambar 2. Lapangan bolavoli mini
(Sri Mawarti)

Menurut Rukmana (1990: 2 - 24) salah satu cara melatih bolavoli mini bagi anak usia 9-13 tahun adalah sebagai berikut:

a. Latihan pengenalan bola

Untuk menanamkan rasa cinta terhadap permainan bolavoli mini terlebih dahulu kita perkenalkan apa itu bolavoli mini dengan cara bermacam-macam permainan, kita usahakan suasana bermain 17 selalu kita ciptakan, sehingga anak-anak merasa senang dan menyukai, akhirnya mencintai bolavoli. Misalnya, lempar tangkap bola (boleh menggunakan bola apa saja selain bolavoli).

b. Latihan menuju pembentukan fisik bolavoli

Dalam permainan bolavoli mini kesiapan fisik yang prima sangat menunjang tercapainya prestasi yang optimal, tentu saja disesuaikan dengan usia serta perkembangan jiwa. Misalnya, siswa dilatih lompat zig-zag sambil melewati bola.

c. Latihan teknik dasar bolavoli

Bilamana anak-anak sudah menyenangi bolavoli mini maka langkah selanjutnya adalah menetapkan teknik-teknik dasar bolavoli mini secara bertahap. Teknik-teknik bolavoli mini meliputi passing atas, passing bawah, receive, service, spike, block dan tidak ketinggalan diajarkan komposisi pemain.

Peraturan dan fasilitas untuk bolavoli mini belum ditetapkan oleh FIVB, PBVSI juga belum menetapkan aturan yang baku, ukuran fasilitas untuk bolavoli mini. Di setiap negara memiliki aturan yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Jepang menggunakan 6 pemain, Eropa menggunakan 3 pemain. Indonesia sangat beragam aturannya, untuk Yogyakarta menggunakan 4 pemain, Jakarta menggunakan 3 pemain yang luas lapangan dan tinggi netnya disesuaikan dengan keadaan anak-anak di daerah tersebut. Anak kelompok minivoli ialah usia anak-anak untuk memulai latihan cabang olahraga bolavoli, artinya batas usia

anak-anak, jadi usia sebaiknya anak-anak mulai mempelajari permainan bolavoli. Seperti dikemukakan oleh Horst Baacke (1989: 87) bahwa periode usia minivoli ialah periode umur anak sekitar 9-13 tahun. Karena pada usia 9 – 13 tahun anak mudah untuk mempelajari teknik dasar bermain bolavoli dan mudah mempelajari taktik bermain bolavoli. Pada umur 9-13 tahun anak dapat merasakan 18 kesenangan atau dapat menikmati permainan bolavoli dengan teknik yang cukup bagus.

Dari pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli mini adalah suatu permainan yang dimainkan oleh anak-anak, setiap regunya biasanya 4 orang dengan menggunakan bola berukuran sedang dan lapangan berukuran kecil serta mempunyai sifat permainan beregu.

5. Hakikat Servis Bawah

a. Pengertian Servis Bawah

Menurut Barbara L Viera (2000: 27) servis adalah satu-satunya teknik dalam bola voli dimana anda mengontrol sepenuhnya tindakan anda. Kesalahan dalam servis biasanya dilakukan secara tidak sengaja dan lebih dikarenakan factor mental daripada fisik.

Menurut Dieter Beutelstahl (2005: 8), servis merupakan sentuhan pertama dengan bola, mula-mula servis ini sebagai pukulan permulaan kemudian berkembang menjadi senjata yang ampuh untuk menyerang. Servis sebagai awal dari permainan berkembang menjadi suatu teknik yang dapat digunakan untuk penyerangan. Berbagai macam cara digunakan agar bola hasil servis itu menjadi

sulit untuk diterima oleh lawan. Cara untuk mempersulit bola servis pada dasarnya dengan: (a) Kecepatan, kurve dan belak-belok jalannya bola. Untuk memperoleh bola yang bervariasi ditentukan oleh: (1) Keras atau pelannya pukulan, (2) Tinggi atau rendahnya bola hasil pukulan, dan (3) Membuat bola berputar atau tidak berputar dan melayang; (b) Penempatan bola diarahkan kepada titik-titik kelemahan lawan, misalnya arah depan, belakang atau samping.

Servis bawah menurut PBVSI (1995: 66), sebagai berikut:

1. Sikap Persiapan

- a. Berdiri di petak servis dengan kaki kiri agak ke depan daripada kaki kanan.
- b. Bola dipegang tangan kiri distabilkan tangan kanan.
- c. Pandangan ke bola dan penuh konsentrasi.
- d. Mata ke arah bola.

2. Sikap Perkenaan

- a. Lambungan bola ke atas, kira-kira setinggi pinggang, tangan kanan diayun dari arah belakang ke depan atas untuk memukul bola.
- b. Perkenaan pada bagian bawah bola dengan cara seperti menyendok bola dengan ayunan lengan kanan.
- c. Bola berjalan dengan back spin.

3. Sikap Akhir

Setelah memukul bola, kemudian diikuti langkah kaki kanan ke depan, pandangan ke jalannya bola, terus masuk ke lapangan mengambil sikap siap normal untuk bermain.

Menurut Yunus (1992: 69) tahap-tahap melakukan servis bawah adalah sebagai berikut:

1. Sikap permulaan

berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya, bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh digenggam atau dengan telapak tangan terbuka lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada di tengahnya.

2. Gerakan pelaksanaan.

Bola dilambungkan di pundak kanan, setinggi 10-20 cm, pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggam ditegangkan.

3. Gerak lanjut (follow through).

Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan. Dalam melakukan servis ini siswa sering sekali melakukan kesalahan yang menyebabkan kesulitan bagi dirinya sendiri dalam melakukannya dengan baik.



Gambar 3. Teknik Servis Bawah
(Dieter Beutelstahl, 2005: 11)

b. Faktor yang Mempengaruhi Servis Bawah

Adapun kesalahan yang sering terjadi menurut Durrwachter (1990: 44-45) adalah sebagai berikut: Pemain berdiri terlalu tegak gerakan lengannya sewaktu mengayun ke belakang lalu memukul ke depan membentuk bidang miring seperti gerak lempar cakram serta sering dengan tubuh yang meliuk bola dilemparkan ke depan atau terlalu tinggi tenaga yang dikerahkan terlalu besar pemain tidak memiliki kordinasi gerak yang tepat antara mengayun dan melambungkan, serta memukul dan gerakan maju ke depan. Ditambahkan oleh Dieter Beutelstahl (2005: 11) bahwa kesalahan umum dalam melakukan servis lengan bawah adalah sebagai berikut: Pergerakan yang tidak ritmis. Ini terjadi kalau si pemain ragu-ragu. stance yang salah. Dengan istilah “stance” dimaksudkan: sikap pemain pada waktu hendak memukul bola, baik sikap tubuh, kaki ataupun lengan. Lengan kurang terayun, sehingga daya kekuatannya pun 21 berkurang. Lemparan bola kurang baik, sehingga bola kurang terkontrol. Kurang memperhatikan bola.

c. Cara Tes Servis Bawah

Menurut Moelyono Biyakto Atmojo (1994: 424-429), yaitu sebagai berikut: 1) Tujuan dari tes ini untuk mengukur kemampuan servis bawah dengan bola masuk ke dalam area sasaran nilai yang sudah ada di dalam lapangan. 2) Alat dan perlengkapan yang dipakai untuk penelitian ini adalah lapangan bola voli mini dengan tinggi tiang untuk putra 2.10 meter dan untuk putri 2.00 meter, bola voli berukuran 4, dan alat tulis. 3) Petugas tes bertugas sebagai pencatat setiap butir tes.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Pada anak usia kelas IV dan V mulai terlihat bawah anak perempuan selalu mencari teman sesama perempuan. Otot dan kekuatannya juga semakin besar. Masih memerlukan latihan koordinasi untuk otot – otot kecil dan mulai terlihat perhatiannya terhadap kegiatan olahraga. Anak kecil memiliki cabang olahraga yang diminatinya, anak kecil suka permainan yang berbahaya dan tantangan kepada dirinya (Haruki, 2003: 78-79).

Karakteristik anak kelas IV dan V sekitar usia 11 dan 12 tahun menurut Annarino Cowel dan Hazelton yang dikutip oleh Rochman Devi Yusliyanti (2006: 13), disebutkan bahwa otot-otot penunjang lebih berkembang dari usia sebelumnya. Makin menyadari keadaan tubuh sendiri. Perkembang kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhan, reaksi geraknya membaik terhadap olahraga kompetitif mulai bangkit. Perbedaan anak laki-laki dan perempuan makin tampak jelas, penampilan tubuhnya tampak sehat dan kuat,

koordinasi gerakanya baik, perkembangan tungkai lebih cepat dari pada anggota badan bagian atas, kekuatan otot anak laki-laki dan perempuan makin tampak perbedaan, siswa mulai memahami dan menyadari keadaan dirinya sendiri baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, memiliki cabang olahraga yang disukai dan menghindari aktifitas yang kurang disukai, siswa lebih suka permainan yang berbahaya yang merupakan tantangan bagi dirinya.

Jadi siswa kelas IV SD adalah siswa dengan rentang umur 10-11 tahun yang merupakan masa peralihan dari dunia khayal menuju ke dunia nyata (merupakan tahap kongkrit operasional). Sedangkan siswa kelas V SD adalah siswa dengan rentang umur 11-12 tahun. Siswa sudah memiliki cabang olahraga yang disukai dan menghindari aktifitas yang kurang disukai. Siswa lebih suka permainan aktif dan berbahaya yang merupakan tantangan bagi dirinya. Menurut Desmita (2009: 35-36), Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang bergerak, senang berkerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahkan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran. Menurut Havighurst dalam buku Desmita (2009: 35-36), tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi: a. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik. b. Membina hidup sehat. c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok. d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin. e. Belajar membaca,

menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat. f. Mem peroleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berpikir efektif dan efisien.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Febri Wisnu Wardani. (2013). Tingkat Kemampuan Servis Bawah dan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas IV dan V di SDNegeri Taskombang 1 Kecamatan Manisrenggo Kabupaten Klaten.
2. Mahmuddin Rifa'I (2013) "Upaya Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Pada Permainan Bola Voli Mini Siswa Kelas IV SDNegeri 2 Klaten." Hasil siklus pertama (1) belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Maksimal (KKM). Dari 30 siswa sebanyak 9 siswatelah memenuhi KKM dengan rata-rata kelas 68,363 dan prosentase ketuntasan sebesar 30%.
3. Supriyono (2014) "Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Bola Plastik Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Mini Siswa Kelas IV SDNegeri 1 Kebutuh Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga"
4. Astopo Widiyatno (2008) "Pengaruh Model Pembelajaran Suhadi terhadap Ketrampilan Bola Voli Siswa Putri Kelas VII Di SMP Negeri 3 Pleret Bantul." Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ketrampilan bola voli siswa kelas VII

SMP N 3 Pleret, Bantul sangat dipengaruhi dengan pemberian model pembelajaran Suhadi.

C. Kerangka Berpikir

Standar kompetensi dan kompetensi dasar pendidikan jasmani dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dimaksudkan untuk mengembangkan kemampuan dalam penalaran dan mengkomunikasikan ide atau gagasan. Dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diberikan kepada siswa untuk membekali anak dengan kemampuan berpikir logis, analitis, sistematis, kritis dan kreatif, serta kemampuan bekerjasama. Sehingga guru selalu dituntut untuk kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran agar menumbuhkan minat, motivasi dan mendekatkan hasil yang maksimal atas pembelajaran siswa.

Pembelajaran servis bawah bolavoli merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi servis dari pelatih kepada siswa di dalam suatu proses pembelajaran yang terprogram. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam pembelajaran servis bawah dibutuhkan latihan yang tepat, yaitu dengan latihan variasi jarak servis.

Dengan menggunakan latihan jarak servis diharapkan mampu meningkatkan proses baik penguasaan teknik servis bawah siswa dan hasil pembelajaran servis bawah siswa, karena dengan bermain siswa semangat mengikuti pembelajaran yang diberikan guru dan cepat memahami teknik servis bawah yang diberikan guru.

Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran ekstrakurikuler yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat keberhasilan dari model pembelajaran yang diterapkan. Yang mana pembukuan tersebut adalah perwujudan penulisan penelitian eksperimen yang penulis lakukan dalam rangka meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli mini SDN Gunturan.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir, dapat rumuskan hipotesis sebagai berikut: H_a : Latihan variasi jarak servis ada pengaruhnya terhadap hasil servis bawah peserta ekstrakurikuler SDN Gunturan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, Suharsimi Arikunto (2006: 3) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu, untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan dalam satu kelompok, karena penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui kemampuan peserta didik dalam melakukan servis bawah pada permainan bola voli mini. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre test – post test design*, (Sugiyono, 2014 : 110-111). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Q1 \rightarrow T \rightarrow Q2$$

Keterangan:

Q1 = objek penelitian sebelum diberikan treatment

T = objek penelitian saat diberikan treatment

Q2 = objek penelitian setelah diberikan treatment

Suatu kelompok objek yaitu peserta didik kelas IV dan V peserta ekstrakurikuler (Q1) diukur ketrampilan bola volinya terlebih dahulu kemudian dikenakan perlakuan berupa latihan jarak servis (T). Setelah itu, kelompok objek

yang dikenakan perlakuan diukur kembali keterampilan servis bawah dengan instrument yang sama, menjadi kelompok objek (Q2) (Sugiono, 2014: 110-111) Apabila ada perubahan hasil pengukuran pada sebelumnya (*pre test*) dan sesudah (*post test*) perlakuan (*treatment*), dianggap ada pengaruh dari perlakuan (*treatment*).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto, (2006: 161) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli mini SDN Gunturan.

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas (*independen*) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu latihan variasi jarak servis bawah dengan metode variasi jarak servis. Latihan variasi jarak servis adalah cara berlatih servis bawah yang dilakukan mulai dari jarak kemudian ke jarak yang lebih jauh secara bertahap.
2. Variabel terikat (*dependen*) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu servis bawah siswa. Servis bawah adalah sentuhan pertama dengan bola, mula-mula servis ini sebagai pukulan permulaan kemudian berkembang menjadi senjata yang ampuh untuk menyerang. Tes servis

bawah dalam penelitian ini menggunakan tes servis bawah dari Moelyono Biyakto Atmojo (1994: 424-429)

C. Subjek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto , 2006: 173-174). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas IV dan V peserta ekstrakurikuler bola voli SDN Gunturan dengan jumlah peserta ekstrakurikuler sebanyak 20 siswa putri, dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 1. Sampel penelitian

| No | Kelas | Laki-laki | Perempuan | Jumlah |
|--------|-------|-----------|-----------|--------|
| 1 | IV | - | 11 | 11 |
| 2 | V | - | 9 | 9 |
| Jumlah | | - | 20 | 20 |

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2002: 126), instrument adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan metode pengumpulan data. Instrument merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti agar kegiatan terebut menjadi sistematis. Instrument dalam penelitian ini adalah tes servis bawah untuk peserta

didik SDN Gunturan. Tes servis bawah dalam penelitian ini menggunakan tes servis dari Moelyono Biyakto Atmojo (1994: 424-429)

1) Tujuan

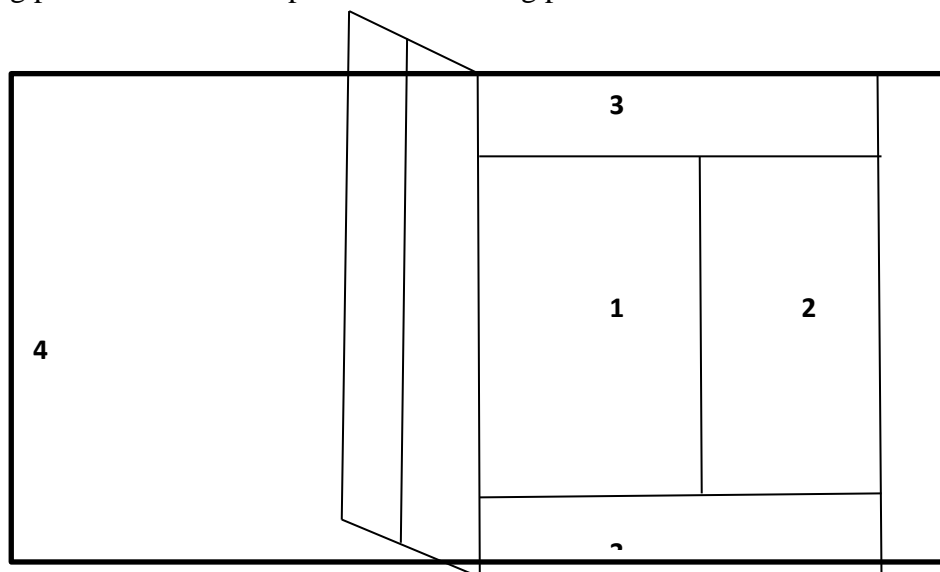
Untuk mengukur kemampuan dalam melakukan servis bawah dengan bola masuk ke dalam area sasaran nilai yang sudah ada di dalam lapangan.

2) Alat/ Perlengkapan

- a) Tiang net dengan tinggi 2,00 meter.
- b) Panjang dan lebar lapangan 12 x 6 meter.
- c) Bola yang digunakan ukuran 4.

3) Petugas tes

Seorang pencatat untuk setiap butir tes. Seorang penentu waktu untuk butir tes.



**Keterangan: net putra : 2.10 meter
net putri : 2.00 meter**

Gambar 4. Lapangan Tes Servis Bawah
(Moelyono Biyakto Atmojo, 1994: 424-429)

Pencatatan hasil

- a) Nilai diberikan kepada pelaksanaan servis bawah yang benar
- b) Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1, 2, 3, 4
- c) Jumlah skor yang dicapai didaerah dimana bola jatuh
- d) Jika bola jatuh tepat di tengah garis maka diambil nilai yang terbesar.

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu faktor penting dalam penelitian karena hubungan dengan data yang diperoleh dalam penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sukardi (2003: 179) mengatakan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik menjawab hipotesis yang utamanya berkaitan dengan hubungan sebab akibat. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 207) berpendapat bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengetahui tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dari kedua pendapat diatas, dapat disimpulkan eksperimen adalah suatu cara pengumpulan data untuk dianalisis, ditafsirkan dan meluruskan keadaan dari kelompok yang diberikan latihan tertentu dalam waktu bersamaan untuk melihat perbedaannya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes servis bawah. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre test* melakukan servis bawah sebelum sampel diberikan perlakuan (*treatment*), dan data *post test*

setelah sampel diberikan perlakuan(*treatment*) dengan menggunakan latihan servis bawah dengan pendekatan jarak servis. Program ini dilakukan 4 kali dalam seminggu pada hari Senin, Selasa, Rabu dan Jum'at mulai pukul 15.00 – 17.00 wib. Siswa berada di area lapangan dengan menggunakan bola voli ukuran 4 siswa melakukan servis bawah dengan kesempatan melakukan servis sebanyak 10 kali. Dari hasil *pre test* dan *post test* akan dilihat apakah *treatment* memberikan pengaruh atau tidak pada objek yang dilakukan.

E. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis Uji-t (*t-test*). Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas. Disamping normal juga harus homogen. Sampel – sampel yang berasal dari satu populasi diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 357) apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik tertentu dan ternyata homogen, maka dapat dikatakan sampel tersebut berawal dari populasi yang sama. Maka untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang dianalisis. Untuk menguji normalitas data adalah uji statistika *Kolmogorov-smirnov*. Apabila hasil perhitungan nilai *sig* lebih besar dari 0.05 maka sebaran datanya berdistribusi normal. Namun, jika hasil perhitungannya lebih kecil dari

0,05 maka sebaran datanya berdistribusi tidak normal. Pada penelitian ini uji normalitas data dibantu dengan software SPSS.

b. Uji Homogenitas

Suharsimi Arikunto (2010:363) mengatakan bahwa disamping pengujian terhadap normal tidaknya distribusi pada sampel, perlu kiranya peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel, yakni seragam tidaknya variansi sampel – sampel yang diambil dari populasi yang sama.

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogeny. Uji homogenitas menggunakan uji F dari *pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS.

2. Uji Hipotesis

Rumus yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah *paired t test (before after)* dengan bantuan program komputer SPSS versi 16.0. Jika $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. H_a : Latihan variasi jarak servis berpengaruh terhadap hasil servis bawah peserta ekstrakurikuler SDN Gunturan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Gunturan, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul, yang beralamatkan di desa Gunturan, Triharjo, Pandak, Bantul, Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai dengan bulan Mei tahun 2017. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan IV peserta ekstrakurikuler SD Negeri Gunturan sebanyak 20 siswa putri. Uji analisis data digunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pre test* dengan *post test* pada kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji homogenitas data. Proses analisis data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program computer SPSS versi 16.0.

2. Deskripsi Data dan Analisis Data

Model latihan servis bawah dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli mini dengan latihan variasi jarak servis pada siswa SD Negeri Gunturan, dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan tes servis bawah yang dilakukan dengan dua kali *pre test* dan *post test*.

Dalam penelitian ini diukur dengan melakukan servis bawah masing-masing siswa mempunyai kesempatan sebanyak 10 kali dan diambil nilai secara keseluruhan melakukan servis. Berdasarkan statistik diperoleh nilai sebagai berikut:

Table 2. Data *Pre test* dan *Post test* Servis Bawah

| No | Nama | Pretest | Posttest | Peningkatan |
|----|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | Wungu Setyaning Wiyono | 10 | 29 | 19 |
| 2 | Sakia Utami | 14 | 25 | 11 |
| 3 | Selvita Putri Dela S | 8 | 17 | 9 |
| 4 | Zulva Izatulalya | 11 | 29 | 18 |
| 5 | Nadia Khoirunisa Saputri | 10 | 23 | 13 |
| 6 | Hasna Atika Ramadani | 15 | 31 | 16 |
| 7 | Okki Purnamasari | 10 | 23 | 13 |
| 8 | Khairia Nadia Putri | 4 | 20 | 16 |
| 9 | Erlin Oktaviana Saputri | 13 | 24 | 11 |
| 10 | Tya Ayu Prasetyani | 17 | 29 | 12 |
| 11 | Desti Lia Ananti | 8 | 22 | 14 |
| 12 | Oktavia Ramadhani | 21 | 33 | 12 |
| 13 | Sofia Nurul Aina | 13 | 25 | 12 |
| 14 | Mafaza Salma Zulfa | 16 | 24 | 8 |
| 15 | Delara Hartanti | 15 | 28 | 13 |
| 16 | Devi Nur Syaelena | 22 | 30 | 8 |
| 17 | Irahayu Wana Handayani | 14 | 22 | 12 |
| 18 | Alfinatun Istiqomah | 20 | 31 | 11 |
| 19 | Fiska Apri Pratama | 14 | 23 | 9 |
| 20 | Finni Ayu Lestari | 12 | 29 | 17 |
| | Jumlah | 267 | 517 | 254 |
| | Nilai minimum | 4 | 17 | - |
| | Nilai Maksimum | 22 | 33 | - |
| | Rata-rata | 13.35 | 25.85 | 12.7 |
| | Std. Deviasi | 4.53 | 4.23 | - |

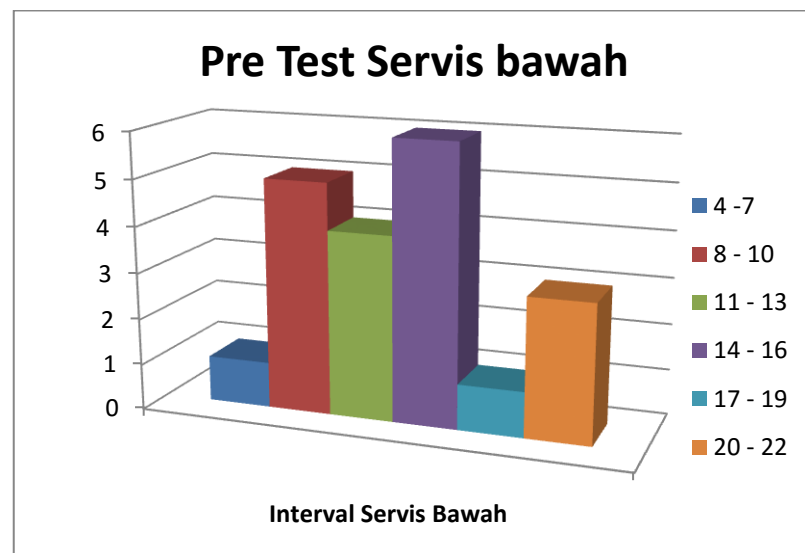
Data di atas menunjukkan hasil *pre test* servis bawah memiliki nilai minimul 4.00, nilai maksimul 22.00, rata-rata 13.35, median 13.50, modus 10.00, dan standar deviasi 4.53. sedangkan *post test* servis bawah memiliki nilai minimum 17.00, nilai maksimum 33.00, rata-rata 25.85, median 25.00, modus 29.00, dan standar deviasi 4.23. Hal ini menunjukkan bahwa hasil *pre test* mengalami peningkatan pada *post test* setelah diberikan *treatment*. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum-nilai

minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas, (Sugiono, 2006: 29). Berikut ini akan disajikan frekuensi *pre test* servis bawah:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pre test* servis bawah

| No | Interval | F | Presentase |
|--------|----------|----|------------|
| 1 | 4 – 7 | 1 | 5 |
| 2 | 8 – 10 | 5 | 25 |
| 3 | 11 – 13 | 4 | 20 |
| 4 | 14 – 16 | 6 | 30 |
| 5 | 17 – 19 | 1 | 5 |
| 6 | 20 – 22 | 3 | 15 |
| Jumlah | | 20 | 100 % |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram *Pre test* servis bawah

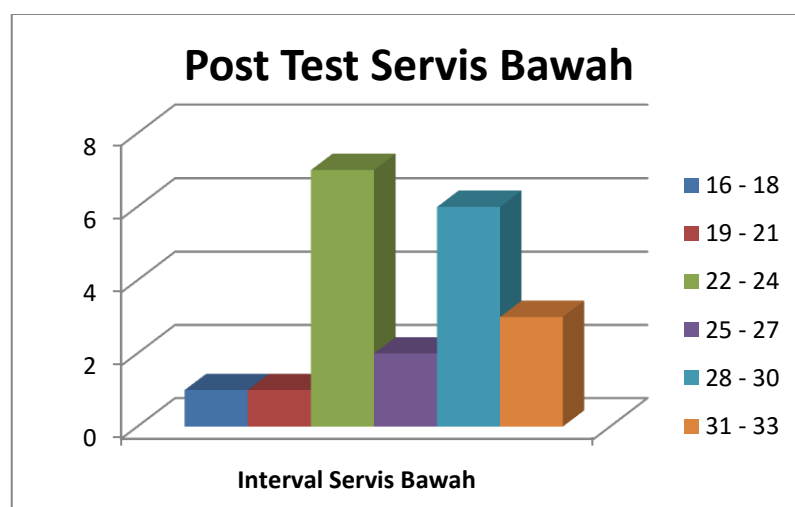
Berdasarkan *pre test* sejumlah 20 anak diperoleh data distribusi frekuensi yaitu hasil 4 -7 sebanyak 1 orang (5%), hasil 8 – 10 sebanyak 5 orang– 19 sebanyak 1 orang (5%), hasil 20 – 22 sebanyak 3 orang (15%).

Sedangkan data distribusi frekuensi untuk *post test* didapat sebagai berikut:

Table 4. Distribusi Frekuensi *Post Test* Servis Bawah

| No | Interval | F | Presentase |
|--------|----------|----|------------|
| 1 | 16 – 18 | 1 | 5 |
| 2 | 19 – 21 | 1 | 5 |
| 3 | 22 – 24 | 7 | 35 |
| 4 | 25 – 27 | 2 | 10 |
| 5 | 28 – 30 | 6 | 30 |
| 6 | 31 - 33 | 3 | 15 |
| jumlah | | 20 | 100 % |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram *Post Test* servis bawah

Diagram di atas menunjukkan sebagian data *post test* servis bawah sejumlah 20 anak yang mendapatkan hasil 16 – 18 sebanyak 1 orang (5%), hasil 19 – 21 sebanyak 1 orang (5%), hasil 22 – 24 mendapatkan hasil sebanyak 7 orang (35%), hasil 25 – 27 sebanyak 2 orang (10%), hasil 28 – 30 sebanyak 6 orang (30%), hasil 31 – 33 sebanyak 3 orang (15%).

3. Hasil Uji Prasyarat Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji analisis yaitu uji normalitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh.

a. Uji Normalitas Data

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-smirnov* dan pengerjaannya menggunakan program computer SPSS versi 16. Menurut Jonathan Sarwono (2010: 15) kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan $< 0,05$) dikatakan tidak normal. Uji normalitas dapat dilihat pada table berikut:

Table 5. Hasil uji normalitas data

| No | Variable | Sig. | Keterangan |
|----|------------------|-------|------------|
| 1. | <i>Pre Test</i> | 0,974 | Normal |
| 2. | <i>Post Test</i> | 0,598 | Normal |

Dari sisi lain dapat dilihat pada nilai signifikan, yaitu 0,974 untuk *pre test* dan 0,598 untuk *post test*. Karena dari nilai kedua signifikannya semua lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal, diterima.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Jonathan Sarwono (2010: 86) mengatakan bahwa kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Table 6. Hasil Uji Homogenitas

| Kelompok | levene statistic | sig | Keterangan |
|-----------|------------------|-------|------------|
| Pre test | 0.057 | 0.813 | Homogeny |
| Post test | | | |

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai levene statistic sebesar 0.057, sedangkan nilai signifikan lebih besar dari 0.05 yaitu sebesar 0.813. karena nilai signifikan lebih besar dari 0.05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data yang diperoleh dari sampel yang homogen, diterima.

4. Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan variasi jarak servis terhadap hasil servis bawah peserta ekstrakurikuler SDN Gunturan. Di uji dengan mencari perbedaan kemampuan servis bawah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan latihan variasi jarak servis. Uji hipotesis menggunakan *uji-t* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 7. Hasil Uji-t

| Variabel | Rata-rata | T hitung | T tabel | Keterangan |
|-----------|-----------|----------|----------|------------|
| Pre test | 12.500 | 16.696 | 2.093024 | Signifikan |
| Post test | | | | |

Dari hasil uji statistic variabel diperoleh nilai uji-t antara *pre test* dan *post test* yang memiliki nilai t hitung 16.696, t tabel 2.093 (df= 19) pada taraf signifikan 5%, karena t hitung lebih besar dari t tabel maka ada perbedaan yang signifikan. Sehingga tingkat kebermaknaan hipotesis nul (H_0) ditolak. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) menyatakan bahwa latihan jarak servis berpengaruh terhadap hasil servis bawah bola voli mini peserta ekstrakurikuler SDN Gunturan.

B. Pembahasan Penelitian

Penelitian ini berbentuk eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest design* sehingga berdasarkan subjek penelitian yang menjadi populasi peserta ekstra bola voli mini SDN Gunturan kelas IV dan V, waktu dan tempat penelitian dilaksanakan di halaman sekolah, lama waktu latihan sebanyak 16 kali,

I minggu 4 kali pada hari Senin, Selasa, Rabu dan Jum'at dengan lama waktu latihan 2 jam.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian dengan cara melakukan tes awal servis bawah bola voli mini. Setelah di dapat hasil tes awal servis bawah bola voli mini selanjutnya dilakukan perlakuan (*treatment*) yaitu dengan latihan variasi jarak servis. Kemudian pada akhir pertemuan diukur kembali tes yang sama sehingga dapat dilihat peningkatannya dari kedua tes tersebut.

Bola voli mini adalah olahraga yang dimainkan oleh 4 anak dalam satu lapangan. Dalam melakukan olahraga bola voli servis menjadi hal yang perlu diperhatikan, karena servis adalah permulaan permainan bola voli dimulai. Berdasarkan pengamatan peneliti siswa peserta ekstra kurikuler bola voli mini SDN Gunturan masih ada banyak siswa yang saat melakukan servis banyak yang tidak sampai lapangan lawan atau bola tidak sampai melewati net. Selain itu faktor penyebabnya adalah teknik servis bawah yang salah. Melihat hal tersebut menjadi perhatian penelitian untuk meningkatkan kemampuan servis bawah siswa peserta ekstrakurikuler SDN Gunturan.

Latihan variasi jarak servis adalah latihan yang digunakan untuk melatih kemampuan servis bawah siswa peserta ekstrakurikuler. Dengan latihan variasi jarak servis diharapkan dapat meningkatkan kemampuan servis bawah siswa peserta ekstrakurikuler yang sebelumnya bola tidak sesuai dengan target diharapkan sampai dengan target. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa $t_{hitung} = 16.696$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2.093$ pada taraf signifikan 5%. Dengan hasil

tersebut dapat diartikan bahwa latihan variasi jarak servis memberi pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kemampuan servis bawah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli mini SDN Gunturan.

Data di atas menunjukan hasil tes servis bawah bola voli mini. Rata-rata skor *pre test* sebesar 13.35 dan skor *post test* sebesar 25.85 sehingga rata-rata peningkatan yang terjadi sebesar 12.5. Hal ini menunjukkan bahwa hasil *pre test* mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* pada *post test* servis bawah bola voli mini.

Jika dilihat dari nilai rerata variabel dalam penelitian yang telah dilakukan, siswa peserta ekstrakurikuler yang diberikan *treatment* rerata *post test* lebih besar dari pada *pre test*. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa latihan jarak servis berpengaruh terhadap hasil servis bawah siswa peserta ekstrakurikuler SDN Gunturan. Perbedaan dari hasil peningkatan kedua tes ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, mulai dari faktor fisik hingga faktor kondisi tubuh dan lingkungan atlet. Dalam pemberian *treatment* ini sangat dibutuhkan sekali pengawasan pelatih di dalamnya. Karena apabila dalam pelaksanaan servis bawah maka dirasa akan percuma karena kemungkinan siswa tetap saja salah dalam teknik melakukan pukulan servis.

Dilihat dari uji t bahwasanya latihan variasi jarak servis berpengaruh terhadap hasil servis bawah bola voli mini dapat diterapkan kepada para siswa-siswa pemula sehingga kemampuan servis bawah lebih meningkat. Selain faktor fisik, faktor internal lainnya juga harus diperhatikan, seperti teknik, taktik dan mental

atau psikologi juga sangat dibutuhkan karena olahraga kelompok harus mampu menguasai suasana hati. Dari peningkatan kemampuan servis bawah siswa diharapkan para siswa mampu menjadi atlet yang berprestasi dan membawa nama baik untuk sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai uji-t antara *pre test* dan *post test* yang memiliki nilai t hitung 16.696, t tabel 2.093 (df= 19) pada taraf signifikan 5%, karena t hitung lebih besar dari t tabel maka ada perbedaan yang signifikan. Sehingga tingkat kebermaknaan hipotesis nul (H_0) ditolak. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) menyatakan bahwa latihan jarak servis berpengaruh terhadap hasil servis bawah bola voli mini peserta ekstrakurikuler SDN Gunturan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapkan latihan variasi jarak servis dengan tujuan untuk meningkatkan hasil servis bawah.
2. Timbulnya semangat dari siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli mini di SD N Gunturan untuk meningkatkan prestasi olahraga.

C. Keterbatasan Penelitian

peneliti sudah berusaha kerja keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Pada saat penelitian pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli mini di SD N Gunturan yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit untuk mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi proses *treatment*.
2. Tidak ada kelompok control.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli mini di SD N Gunturan dapat dijadikan pegangan untuk melatih dengan menggunakan metode variasi jarak servis untuk meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli mini.
2. Bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan servis.
3. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Barbara Vierra. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Barbara L. Viera dan Bonie Jill Ferguson (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dieter Beustahl. (2005). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Direktorat Pembinaan SMA. (2010). *Juknis penyusunan program pengembangan diri melalui kegiatan ekstrakurikuler di SMA*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Febri Wisnu Wardani. (2013). *Tingkat Kemampuan Servis Bawah dan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri Taskombang 1 Kecamatan Manisrenggo Kabupaten Klaten*. Penerbit: FIK UNY.
- Hastuti, T. A (1 April 2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Diambil pada tanggal 15 April 2017, dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/454/pdf>.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- [http://pakguruolahraga.blogspot.co.id/2015/10/tes-untuk-mengukur-kemampuan servis.html](http://pakguruolahraga.blogspot.co.id/2015/10/tes-untuk-mengukur-kemampuan-servis.html). (Di unduh pada tanggal 11 Juli 2017 pada pukul 22.52 WIB)
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- [http://staffnew.uny.ac.id/upload/131691664/penelitian/JPJI Permainan+Bolavoli+Mini+utk+Anak+SD+2009.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131691664/penelitian/JPJI%20Permainan+Bolavoli+Mini+utk+Anak+SD+2009.pdf) (Di unduh pada tanggal 19 Juni 2017 pada pukul 20.32 WIB).

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Teori%20Latihan%2010.pdf>. (Di unduh pada tanggal 21 Juni 2017 pada pukul 19.38 WIB)

Johansyah Lubis (2013) *Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Jonathan Sarwono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: GRHA ILMU.

Mawarti, Sri. (2 November 2009). Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia : *Permainan Bolavoli Mini Anak Sekolah Dasar*. Diambil pada tanggal 7 April 2017 dari <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131691664/penelitian/JPJI-Permainan+Bolavoli+Mini+utk+Anak+SD+2009.pdf>.

Moelyono Biyakto Atmojo dan Sarwono. (1994). *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.

Rifa'I, Mahmudin. (2013). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Pada Permainan Bola Voli Mini Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Klaten*. Penerbit: FIK UNY.

PBVSJ. (1995). *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSJ.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum.

Rusli Rutan. (1986). *Materi Pokok Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler, Ekstrakurikuler*. Jakarta: Dekdikbud.

Supriyono. (2014). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Bola Plastik Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Mini Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kebutuh Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga*. Penerbit: FIK UNY.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen.

- Prawirasaputra, S. (1999). *Dasar-dasar Kepeatihan*. Depdikbud.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan, Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Jakarta: PT. Alfabeta.
- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Bolavoli Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto (2010) *Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kometensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Tjalik Soegiardo.(2002). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Wibowo, Y. A.,& Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta, Penerbit: UNY Press.
- Widiyatno, A. (2008). *Pengaruh Model Pembelajaran Suhadi terhadap Ketrampilan Bola Voli Siswa Putri Kelas VII Di SMP Negeri 3 Pleret Bantul*. Penerbit: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 149/UN.34.16/PP/2017.

29 Maret 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :

**Yth. Ka. Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Bantul
Jl. Robert Wolter Monginsidi No.01 Bantul, Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Pradika Pintaloka.
NIM : 13604221017.
Program Studi : PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing : Sujarwo S.Pd.Jas., M.Or.
NIP : 198303142008011012.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 03 April s.d 08 Mei 2017.
Tempat/Objek : SD Negeri Gunturan Bantul.
Judul Skripsi : Model Pembelajaran Servis Bawah dalam Pembelajaran Ekstrakurikuler Bola Voli Mini dengan Pendekatan Jarak Servis pada Siswa SD N Gunturan.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP: 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N Gunturan.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs

Lampiran 2. Surat izin BAPPEDA



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 1320 / S1 / 2017

Menunjuk Surat : Dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 149/UN.34.16/PP/2017.
Tanggal : 03 April 2017 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada
Nama : **PRADHIKA PINTALOKA**
P. T / Alamat : **Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Sleman, DIY**
NIP/NIM/No. KTP : **13604221017**
Nomor Telp./HP : **085741475259**
Tema/Judul : **MODEL PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH DALAM PEMBELAJARAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI MINI DENGAN PENDEKATAN JARAK SERVIS PADA SISWA SD N GUNTURAN**
Kegiatan :
Lokasi : **Sekolah Dasar Negeri Gunturan**
Waktu : **03 April 2017 s/d 08 Mei 2017**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada tanggal : 03 April 2017

A.n. Kepala,
Kepala Bidang Pengendalian
Penelitian dan Pengembangan u.b.
Kasubbid Penelitian dan
Pengembangan

HENY ENDRAWATI, SP.MP
NIP. 19710608 199803 2 004

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Bantul (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab. Bantul
4. Ka. IPT Pengelolaan Pendidikan Kecamatan Pandak Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab.

Lampiran 3. Surat keterangan melakukan penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN DASAR
UPT PP KECAMATAN PANDAK
SEKOLAH DASAR NEGERI GUNTURAN
Alamat : Gunturan, Triharjo, Pandak, Bantul 55761

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/ 1167 / D-PND-12/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini kami Kepala Sekolah SD Gunturan:

Nama : SUDARIYAH, S. Pd
NIP : 19590824 197803 2 002
Unit Kerja : SD Gunturan

Menerangkan bahwa:

Nama : PRADHIKA PINTALOKA
NIM : 13604221017
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah selesai melakukan penelitian dengan judul "Model Latihan Servis Bawah Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Mini Dengan Metode Variasi Jarak Servis Pada Siswa SD Gunturan".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gunturan, 21 Juli 2017

Kepala Sekolah



SUDARIYAH, S.Pd

NIP. 19590824 197803 2002

Lampiran 4. Presensi siswa

DAFTAR HADIR
PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI
SDN GUNTURAN
2016/2017

| No | Nama | Kelas | Pertemuan ke- | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | Wungu Setyaning Wiyono | 4 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 2 | Sakia Utami | 4 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 3 | Oktavia Ramadani | 5 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 4 | Sofia Nurul Aina | 5 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 5 | Mafaza Salma Zulfa | 5 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 6 | Delara Hartanti | 5 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 7 | Devi Nur Syaelena | 5 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 8 | Selvita Putri Dela S. | 4 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 9 | Zulva Izatulalya | 4 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 10 | Nadia Khoirunisa Saputri | 4 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 11 | Hasna Atika Ramadani | 4 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 12 | Irahayu Wana Handayani | 5 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 13 | Okti Purnamasari | 4 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |
| 14 | Alfinatun Istiqomah | 5 | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir | Daftar Hadir |

Lampiran 5. Expert judgment

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yuyun Ari Wibowo, M.Pd.

NIP : 19830509 200812 1002

Setelah membaca, menelaah dan mencermati lembar program latihan yang akan digunakan untuk penelitian yang berjudul " Model Pembelajaran Servis Bawah Dalam Pembelajaran Ekstrakurikuler Bola Voli Mini dengan Pendekatan Jarak Servis di SD N Gunturan" yang dibuat oleh :

Nama : Pradhika Pintaloka

Nim : 13604221017

Program studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan program latihan untuk penelitian tersebut (√)

- ☒ Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
- ☐ Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
- ☐ Tidak layak

Catatan (bila perlu)

1. Penomoran, penulisan babaya aring (tata-tulis)
2. Waktu latihan disesuaikan dengan total waktu latihan dari awal hingga akhir (waktu dan skor jumlahnya tidak sama)
3. Materi : 4. Perkenaan pukulan pada seri 2 hendaknya ditambah b. dll. sudah tertera dalam seri.

Dengan demikian keterangan ini dibuat dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Februari 2017

Validator,



Yuyun Ari Wibowo, M.Pd.

NIP. 19830509 200812 1002

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mukinem, S.Pd.

NIP : 19620410 198604 2002

Setelah membaca, menelaah dan mencermati lembar program latihan yang akan digunakan untuk penelitian yang berjudul " Model Pembelajaran Servis Bawah Dalam Pembelajaran Ekstrakurikuler Bola Voli Mini dengan Pendekatan Jarak Servis di SD N Gunturan" yang dibuat oleh :

Nama : Pradhika Pintaloka

Nim :13604221017

Program studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan program latihan untuk penelitian tersebut (√)

- ☒ Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
- ☐ Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
- ☐ Tidak layak

Catatan (bila perlu)

.....
.....
.....
.....

Dengan demikian keterangan ini dibuat dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Februari 2017

Validator,



Mukinem, S.Pd.

NIP. 19620410 198604 2002

Lampiran 6. Program Treatment

SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI

NO. SESI : (1) Pretest

HARI/ TANGGAL : Senin, 3 April 2017

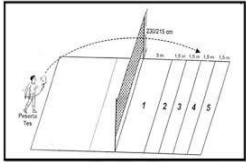
JUMLAH PESERTA : 20

SASARAN : Servis bawah

WAKTU : 120'

FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net


JAM : 15.00 – 17.00 wib


| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|---|-------|--|--|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Diberikan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">xxxxxxx</p> <p style="text-align: center;">xxxxxxx</p> | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up Stretching statis dan dinamis | 15' | <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">xxxxxxx</p> <p style="text-align: center;">xxxxxxx</p> | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Pretest Kemampuan servis bawah - Siswa melakukan servis bawah bola voli mini - Siswa mempunyai kesempatan 6 kali servis - Setiap bola jatuh di area servis mempunyai poin berbeda - beda | 85' |  | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa memposisikan di area test - Nilai diberikan kepada siswa yang melakukan servis dengan benar - Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola - Jarak 3 meter dari garis |

| | | | | |
|----|--|-----|--|---|
| | | | | belakang memiliki poin 5 |
| 4. | PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Usahakan suhu tubuh kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali normal - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

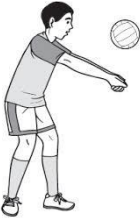
CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 2
HARI/ TANGGAL : Selasa, 4 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net
JAM : 15.00 – 17.00 wib


| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|--|-------------------------------------|--|---|
| 1. | PENDAHULUAN - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up - Jogging - Stretching statis dan dinamis | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI - Setiap siswa menggunakan satu bola melakukan passing bawah selama 10 kali | 85' - Durasi : 10 menit/ set |  | - Setiap siswa menggunakan 1 bola melakukan passing bawah |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menggunakan bola melakukan passing atas selama 10 kali - Siswa melakukan servis bawah, pukulan bola berusaha dilambungkan ditempat sebanyak 10 kali - Siswa diberi permainan bola voli mini | <ul style="list-style-type: none"> - Set : 4 set - Repetisi : 10 kali - Recovery : 30 detik |  | <ul style="list-style-type: none"> - melambung vertical - Setiap siswa menggunakan 1 bola melakukan passing atas melambung vertical - Siswa menggunakan 1 bola melakukan servis bawah melambung vertikal |
| 4. | PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Usahakan suhu tubuh kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali normal - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

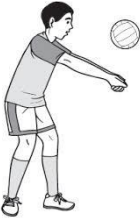
CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 3
HARI/ TANGGAL : Rabu, 5 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net, stopwatch
JAM : 15.00 – 17.00 wib


| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|---|---|--|--|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Siswa melakukan pemanasan permainan kucing-kucingan | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Setiap siswa menggunakan satu bola melakukan passing bawah sebanyak 20 kali - Siswa menggunakan bola melakukan passing atas sebanyak 20 kali - Siswa melakukan servis bawah, pukulan bola | 85' - Durasi : 10 menit/ set - Set : 3 set - Repetisi : 20 kali - Recovery : 30 detik |  | - Setiap siswa menggunakan 1 bola melakukan passing bawah melambung vertical - Setiap siswa menggunakan 1 bola melakukan passing atas melambung |

| | | | | |
|----|---|-----|--|--|
| | <p>berusaha dilambungkan ditempat sebanyak 20 kali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berada didalam lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri 2 meter dari net - Siswa diberi permainan bola voli mini | |  | <p>vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menggunakan 1 bola melakukan servis bawah melambung vertical - Siswa berpasangan secara bergantian melakukan servis dengan jarak 2 meter dari net |
| 4. | <p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berjalan memutari lapangan voli sambil menyanyikan lagu burung kakak tua - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

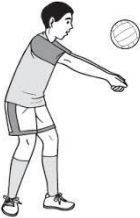
CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 4
HARI/ TANGGAL : Jumát, 7 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net, stopwatch
JAM : 15.00 – 17.00 wib


| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|--|---|--|--|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Stretching statis dan dinamis | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Setiap siswa menggunakan satu bola melakukan passing bawah selama 20 kali - Siswa menggunakan bola melakukan passing atas selama 20 kali - Siswa melakukan servis bawah, pukulan bola berusaha | 85' - Durasi : 10 menit/ set - Set : 2 set - Repetisi : 20 kali - Recovery : 30 detik |  | <ul style="list-style-type: none"> - Setiap siswa menggunakan 1 bola melakukan passing bawah melambung vertical - Setiap siswa menggunakan 1 bola melakukan passing atas melambung |

| | | | | |
|----|---|-----|--|--|
| | <p>dilambungkan ditempat sebanyak 20 kali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berada didalam lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri 2 meter dari net - Siswa melakukan permainan bola voli mini | |  | <p>vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menggunakan 1 bola melakukan servis bawah melambung vertikal - Siswa berpasangan secara bergantian melakukan servis dengan jarak 2 meter dari net |
| 4. | <p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Usahakan suhu tubuh kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali normal - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

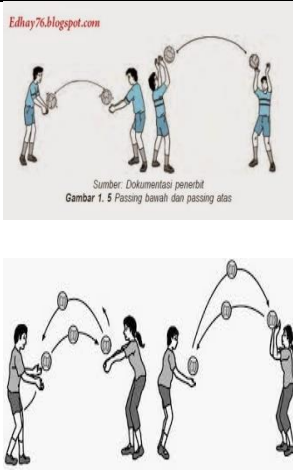
CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 5
HARI/ TANGGAL : Senin, 10 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net, stopwatch
JAM : 15.00 – 17.00 wib

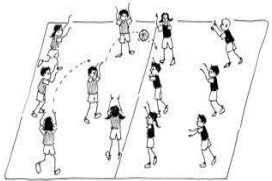
| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|---|--|--|--|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Melakukan pemanasan permainan hitam hijau | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Setiap siswa menggunakan satu bola melakukan passing bawah sebanyak 30 kali - Siswa menggunakan bola melakukan passing atas sebanyak 30 kali - Siswa melakukan servis bawah, pukulan bola | 85' - Durasi : 5 menit/ set - Set : 1 set - Repetisi : 30 kali - Recovery : 30 detik |  | - Setiap siswa menggunakan 1 bola melakukan passing bawah melambung vertical - Setiap siswa menggunakan 1 bola melakukan passing atas melambung |

| | | | | |
|----|---|-----|--|--|
| | <p>berusaha dilambungkan ditempat sebanyak 30 kali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berada didalam lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri 2 meter dari net - Siswa diberi permainan bola voli mini | |  | <p>vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menggunakan 1 bola melakukan servis bawah melambung vertical - Siswa berpasangan secara bergantian melakukan servis dengan jarak 2 meter dari net |
| 4. | <p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Usahakan suhu tubuh kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali normal - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

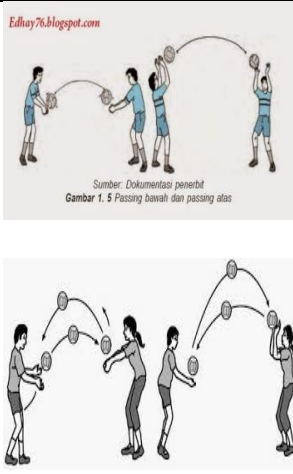
CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 6
HARI/ TANGGAL : Selasa, 11 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net, stopwatch
JAM : 15.00 – 17.00 wib

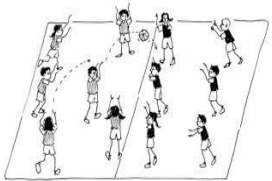
| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|--|---|--|--|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Melakukan permainan pemanasan kucing - kucingan | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | 2 orang siswa menjadi kucing berada ditengah berusaha merebut bola |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa melakukan pasing bawah dan atas secara bergantian. Setelah melakukan pasing bergeser ke belakang | 85' - Durasi : 10 menit/ set - Set : 4 set - Repetisi : 10 kali - Recovery : 30 detik |  | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa belajar melakukan pasing bawah dan atas - Siswa belajar melakukan servis bawah dengan bola diarahkan ke teman yang berada didepannya yang |

| | | | | |
|----|--|-----|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa melakukan servis bawah ke arah teman - Siswa berada didalam lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri 3 meter dari net. Siswa melakukan servis bawah bola melewati net - Siswa diberi permainan bola voli mini | |  | berjarak 3 meter <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berdiri menghadap ke net melakukan servis melewati net - Siswa melakukan permainan bola voli mini. Satu tim beranggotakan 4 orang |
| 4. | PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berjalan memutar lapangan voli sambil menyanyikan lagu topi saya bundar - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

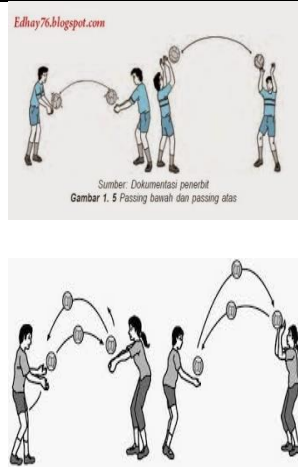
CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 7
HARI/ TANGGAL : Rabu, 12 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net, stopwatch
JAM : 15.00 – 17.00 wib

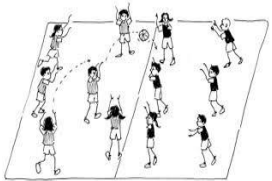
| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|--|---|--|--|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Melakukan pemanasan permainan sangkar dan burung | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Diharapkan siswa siap untuk melakukan kegiatan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa melakukan pasing bawah dan atas secara bergantian. Setelah melakukan pasing bergeser ke belakang | 85' - Durasi : 10 menit/ set - Set : 3 set - Repetisi : 15 kali - Recovery : 30 detik |  | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa belajar melakukan pasing bawah dan atas - Siswa belajar melakukan servis bawah dengan bola diarahkan ke teman yang berada didepannya yang |

| | | | | |
|----|--|-----|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa melakukan servis bawah ke arah teman - Siswa berada didalam lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri meter dari net. Siswa melakukan pasing bawah bola melewati net - Siswa diberi permainan bola voli mini | |  | berjarak 3 meter <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berdiri menghadap ke net melakukan servis melewati net - Siswa melakukan permainan bola voli mini. Satu tim beranggotakan 4 orang |
| 4. | PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berjalan memutar lapangan sambil menyanyikan lagu naik – naik kepuncak gunung - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

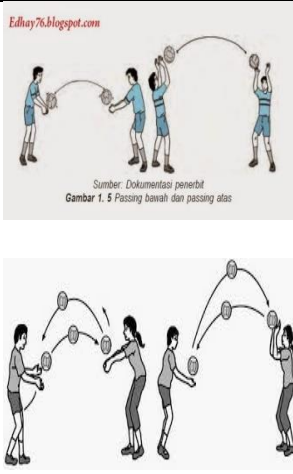
CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 8
HARI/ TANGGAL : Senin, 17 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net, stopwatch
JAM : 15.00 – 17.00 wib

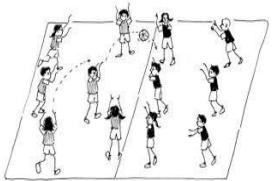
| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|--|--|---|--|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Melakukan pemanasan statis dan dinamis | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Siswa melakukan permainan seperti bola basket yang dimodifikasi |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa melakukan pasing bawah dan atas secara bergantian. Setelah melakukan pasing bergeser ke belakang | 85' <ul style="list-style-type: none"> - Durasi : 10 menit/ set - Set : 2 set - Repetisi : 20 kali - Recovery : 30 detik |  <p style="font-size: small;">Sumber: Dokumentasi peneliti Gambar 1. 5 Pasing bawah dan pasing atas</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa belajar melakukan pasing bawah dan atas - Siswa belajar melakukan servis bawah dengan bola diarahkan ke teman yang berada didepannya yang |

| | | | | |
|----|--|-----|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 4 meter. Siswa melakukan servis bawah ke arah teman - Siswa berada didalam lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri 4 meter dari net. Siswa melakukan pasing bawah bola melewati net - Siswa diberi permainan bola voli mini | |  | <p>berjarak 3 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berdiri menghadap ke net melakukan servis melewati net - Siswa melakukan permainan bola voli mini. Satu tim beranggotakan 4 orang |
| 4. | PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Usahakan suhu tubuh kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali normal - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

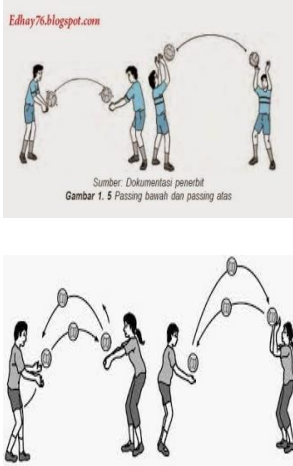
CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 9
HARI/ TANGGAL : Selasa, 18 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net
JAM : 15.00 – 17.00 wib

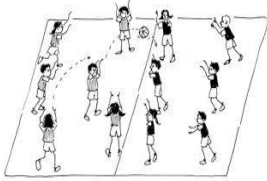
| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|--|--|--|--|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Stretching statis dan dinamis | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa melakukan pasing bawah dan atas secara bergantian. Setelah melakukan pasing bergeser ke belakang | 85' - Durasi : 5 menit/ set - Set : 1 set - Repetisi : 30 kali - Recovery : 30 detik |  <p style="font-size: small;">Sumber: Dokumentasi peneliti Gambar 1. 5 Pasing bawah dan passing atas</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa belajar melakukan pasing bawah dan atas - Siswa belajar melakukan servis bawah dengan bola diarahkan ke teman yang berada didepannya yang |

| | | | | |
|----|---|-----|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 4 meter. Siswa melakukan servis bawah ke arah teman - Siswa berada didalam lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri 4 meter dari net. Siswa melakukan servis bawah bola melewati net - Siswa melakukan permainan bola voli mini | |  | <p>berjarak 3 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berdiri menghadap ke net melakukan servis melewati net - Siswa melakukan permainan bola voli mini. Satu tim beranggotakan 4 orang |
| 4. | PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berjalan memutar lapangan sambil menyanyikan topi saya bundar - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN


CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 10
HARI/ TANGGAL : Rabu, 19 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net
JAM : 15.00 – 17.00 wib

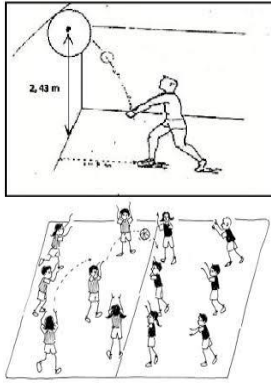
| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|---|---|--|---|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Siswa melakukan pemanasan permainan pemanasan kucing - kucingan | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa melakukan pasing bawah dan atas secara bergantian. Setelah melakukan pasing bergeser ke | 85' - Durasi : 10 menit/ set - Set : 1 set - Repetisi : 35 kali - Recovery : 30 detik |  <p><small>Sumber: Dokumentasi penerbit Gambar 1. 5 Pasing bawah dan pasing atas</small></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa belajar melakukan pasing bawah dan atas - Siswa belajar melakukan servis bawah dengan bola diarahkan ke teman yang berada didepannya |

| | | | | |
|----|--|-----|--|---|
| | <p>belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 4 meter. Siswa melakukan servis bawah ke arah teman - Siswa berada didalam lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri 4 meter dari net. Siswa melakukan servis bawah bola melewati net - Siswa diberi permainan bola voli mini | |  | <p>yang berjarak 3 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berdiri menghadap ke net melakukan servis melewati net - Siswa melakukan permainan bola voli mini. Satu tim beranggotakan 4 orang |
| 4. | <p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Usahakan suhu tubuh kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali normal - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN


CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 11
HARI/ TANGGAL : Jum'at, 21 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net
JAM : 15.00 – 17.00 wib

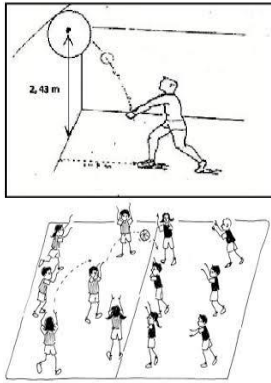
| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|--|--|--|---|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Siswa melakukan pemanasan permainan pemanasan sangkar dan burung | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa melakukan pasing bawah dan atas secara bergantian. Setelah melakukan | 85' - Durasi : 5 menit/ set - Set : 5 set - Repetisi : 15 kali - Recovery : 30 detik |  | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa belajar melakukan pasing bawah dan atas - Siswa belajar servis bawah dengan sasaran di tembok - Siswa berdiri menghadap |

| | | | | |
|----|--|-----|--|---|
| | <p>pasing bergeser ke belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan servis bawah dengan sasaran tembok dengan jarak 2 meter - Siswa berada didalam lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri 5 meter dari net. Siswa melakukan pasing bawah bola melewati net - Siswa diberi permainan bola voli mini | |  | <p>ke net melakukan servis melewati net</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan permainan bola voli mini. Satu tim beranggotakan 4 orang |
| 4. | <p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berjalan memutar lapangan sambil menyanyikan lagu naik – naik ke puncak gunung - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

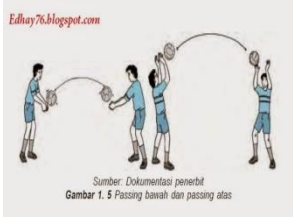
CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 12
HARI/ TANGGAL : Selasa, 25 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net
JAM : 15.00 – 17.00 wib

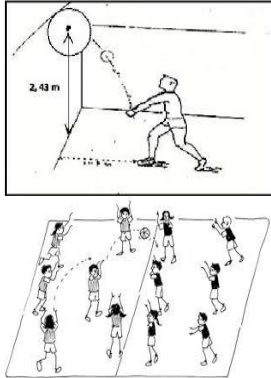
| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|--|--|--|---|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Siswa melakukan pemanasan permainan pemanasan sangkar dan burung | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa melakukan pasing bawah dan atas secara bergantian. Setelah melakukan | 85' <ul style="list-style-type: none"> - Durasi : 5 menit/ set - Set : 4 set - Repetisi : 15 kali - Recovery : 30 detik |  | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa belajar melakukan pasing bawah dan atas - Siswa belajar servis bawah dengan sasaran di tembok - Siswa berdiri menghadap |

| | | | | |
|----|--|-----|--|--|
| | <p>pasing bergeser ke belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan servis bawah dengan sasaran tembok dengan jarak 3 meter - Siswa berada didalam lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri 5 meter dari net. Siswa melakukan pasing bawah bola melewati net - Siswa diberi permainan bola voli mini | |  | <p>ke net melakukan servis melewati net</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan permainan bola voli mini. Satu tim beranggotakan 4 orang |
| 4. | <p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Usahakan kondisi suhu tubuh siswa kembali normal - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

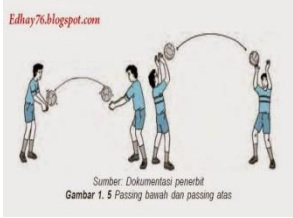
CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 13
HARI/ TANGGAL : Rabu, 26 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net
JAM : 15.00 – 17.00 wib

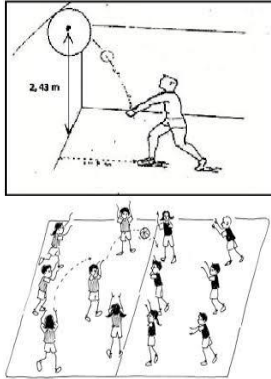
| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|--|--|---|--|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa melakukan pasing bawah dan atas secara bergantian. Setelah melakukan pasing bergeser ke belakang | 85' - Durasi : 5 menit/ set - Set : 3 set - Repetisi : 15 kali - Recovery : 30 detik |  <p style="font-size: small;">Sumber: Dokumentasi penerbit Gambar 1. 5 Pasing bawah dan pasing atas</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa belajar melakukan pasing bawah dan atas - Siswa belajar servis bawah dengan sasaran di tembok - Siswa berdiri menghadap ke net melakukan |

| | | | | |
|----|--|-----|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan servis bawah dengan tembok, berdiri dengan jarak 4 meter - Siswa berada didalam lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri 6 meter dari net. Siswa melakukan servis bawah bola melewati net - Siswa diberi permainan bola voli mini | |  | <p>servis melewati net</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan permainan bola voli mini. Satu tim beranggotakan 4 orang |
| 4. | PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Usahakan kondisi suhu tubuh siswa kembali normal - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

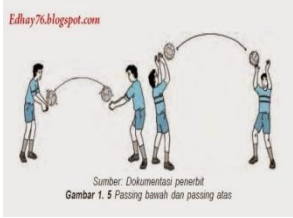
CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 14
HARI/ TANGGAL : Jum'at, 28 April 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net
JAM : 15.00 – 17.00 wib

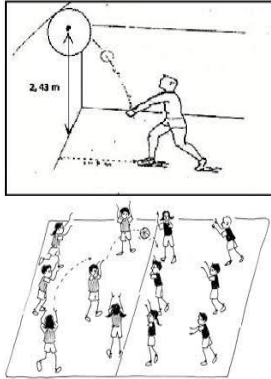
| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|--|--|--|--|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa melakukan pasing bawah dan atas secara bergantian. Setelah melakukan pasing bergeser ke belakang | 85' - Durasi : 5 menit/ set - Set : 3 set - Repetisi : 10 kali - Recovery : 30 detik |  | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa belajar melakukan pasing bawah dan atas - Siswa belajar servis bawah dengan sasaran di tembok - Siswa berdiri menghadap ke net melakukan |

| | | | | |
|----|--|-----|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan servis bawah ke arah tembok dengan jarak 5 meter lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri 7 meter dari net. Siswa melakukan servis bawah bola melewati net - Siswa diberi permainan bola voli mini | |  <p>The top diagram shows a person performing a low serve (underhand serve) towards a wall, with a height of 2.43 m indicated. The bottom diagram shows a mini-volleyball game in progress on a court with a net, with several players on both sides.</p> | <p>servis melewati net</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan permainan bola voli mini. Satu tim beranggotakan 4 orang |
| 4. | <p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Usahakan kondisi suhu tubuh siswa kembali normal - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

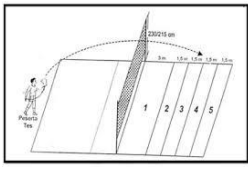
CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 15
HARI/ TANGGAL : Selasa, 2 Mei 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net
JAM : 15.00 – 17.00 wib

| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|--|--|---|--|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Siswa melakukan pemanasan hitam hijau | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi berkelompok, setiap 2 kelompok saling berhadapan dengan jarak 3 meter. Siswa melakukan pasing bawah dan atas secara bergantian. Setelah melakukan pasing bergeser ke belakang | 85' - Durasi : 5 menit/ set - Set : 2 set - Repetisi : 10 kali - Recovery : 30 detik |  <p style="font-size: small;">Sumber: Dokumentasi penerbit Gambar 1. 5 Pasing bawah dan pasing atas</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa belajar melakukan pasing bawah dan atas - Siswa belajar servis bawah dengan sasaran di tembok - Siswa berdiri menghadap ke net melakukan |

| | | | | |
|----|---|-----|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan servis bawah dengan sasaran tembok dengan jarak 5 meter - Siswa berada didalam lapangan saling menghadap ke net, masing – masing berdiri 8 meter dari net. Siswa melakukan pasing bawah bola melewati net - Siswa diberi permainan bola voli mini | |  | <p>servis melewati net</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan permainan bola voli mini. Satu tim beranggotakan 4 orang |
| 4. | <p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berjalan memutar lapangan sambil menyanyikan lagu naik – naik ke puncak gunung - Beri motivasi untuk latihan selanjutnya |

SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA : BOLA VOLI
NO. SESI : 16 (Post Test)
HARI/ TANGGAL : Rabu, 3 Mei 2017
JUMLAH PESERTA : 20
SASARAN : Servis bawah
WAKTU : 120'
FASILITAS : lapangan, bola voli mini, net
JAM : 15.00 – 17.00 wib

| NO | MATERI | DOSIS | FORMASI | CATATAN |
|----|---|-------|--|--|
| 1. | PENDAHULUAN <ul style="list-style-type: none"> - Dibariskan - Berdoa - Presensi - Penjelasan materi | 10' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | >singkat dan jelas >usahakan siswa mengerti tentang materi pelaksanaan latihan |
| 2. | Warming –Up <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - Siswa melakukan pemanasan hitam hijau | 15' | X xxxxxxxx xxxxxxxx | Usahakan agar siswa siap untuk memasuki zona latihan inti |
| 3. | LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan post test bola voli mini - Siswa melakukan servis bawah bola voli mini - Siswa mempunyai kesempatan 6 kali servis - Setiap bola jatuh di area servis mempunyai poni berbeda - beda | 85' |  | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa memposisikan di area test - Nilai diberikan kepada siswa yang melakukan servis dengan benar - Besarnya nilai sesuai dengan |

| | | | | |
|----|--|-----|--|---|
| | | | | jatuhnya bola |
| 4. | PENUTUP - Colling down - Evaluasi - Doa penutup | 10' | | - Usahakan suhu tubuh siswa kembali normal - |

Lampiran 7. Data Statistik Frekuensi

Statistik Frekuensi

| | | JUMLAH |
|----------------|---------|--------------------|
| N | Valid | 20 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 13.3500 |
| Median | | 13.5000 |
| Mode | | 10.00 ^a |
| Std. Deviation | | 4.53379 |
| Variance | | 20.555 |
| Range | | 18.00 |
| Minimum | | 4.00 |
| Maximum | | 22.00 |
| Sum | | 267.00 |

KESEMPATAN_1

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0 | 4 | 20.0 | 20.0 | 20.0 |
| | 1 | 4 | 20.0 | 20.0 | 40.0 |
| | 2 | 5 | 25.0 | 25.0 | 65.0 |
| | 3 | 3 | 15.0 | 15.0 | 80.0 |
| | 4 | 4 | 20.0 | 20.0 | 100.0 |
| Total | | 20 | 100.0 | 100.0 | |

KESEMPATAN_2

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0 | 11 | 55.0 | 55.0 | 55.0 |
| | 1 | 2 | 10.0 | 10.0 | 65.0 |
| | 2 | 3 | 15.0 | 15.0 | 80.0 |
| | 3 | 3 | 15.0 | 15.0 | 95.0 |
| | 4 | 1 | 5.0 | 5.0 | 100.0 |
| | Total | 20 | 100.0 | 100.0 | |

KESEMPATAN_3

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0 | 8 | 40.0 | 40.0 | 40.0 |
| | 1 | 2 | 10.0 | 10.0 | 50.0 |
| | 2 | 4 | 20.0 | 20.0 | 70.0 |
| | 3 | 4 | 20.0 | 20.0 | 90.0 |
| | 4 | 2 | 10.0 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 20 | 100.0 | 100.0 | |

KESEMPATAN_4

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0 | 7 | 35.0 | 35.0 | 35.0 |
| | 1 | 5 | 25.0 | 25.0 | 60.0 |
| | 2 | 3 | 15.0 | 15.0 | 75.0 |
| | 3 | 4 | 20.0 | 20.0 | 95.0 |
| | 4 | 1 | 5.0 | 5.0 | 100.0 |
| | Total | 20 | 100.0 | 100.0 | |

KESEMPATAN_5

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0 | 7 | 35.0 | 35.0 | 35.0 |
| | 1 | 6 | 30.0 | 30.0 | 65.0 |
| | 2 | 2 | 10.0 | 10.0 | 75.0 |
| | 3 | 4 | 20.0 | 20.0 | 95.0 |
| | 4 | 1 | 5.0 | 5.0 | 100.0 |
| | Total | 20 | 100.0 | 100.0 | |

KESEMPATAN_6

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0 | 7 | 35.0 | 35.0 | 35.0 |
| | 1 | 6 | 30.0 | 30.0 | 65.0 |
| | 2 | 2 | 10.0 | 10.0 | 75.0 |
| | 3 | 4 | 20.0 | 20.0 | 95.0 |
| | 4 | 1 | 5.0 | 5.0 | 100.0 |
| | Total | 20 | 100.0 | 100.0 | |

KESEMPATAN_7

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0 | 9 | 45.0 | 45.0 | 45.0 |
| | 1 | 7 | 35.0 | 35.0 | 80.0 |
| | 2 | 3 | 15.0 | 15.0 | 95.0 |
| | 3 | 1 | 5.0 | 5.0 | 100.0 |
| | Total | 20 | 100.0 | 100.0 | |

KESEMPATAN_8

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0 | 7 | 35.0 | 35.0 | 35.0 |
| | 1 | 5 | 25.0 | 25.0 | 60.0 |
| | 2 | 6 | 30.0 | 30.0 | 90.0 |
| | 3 | 2 | 10.0 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 20 | 100.0 | 100.0 | |

KESEMPATAN_9

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0 | 6 | 30.0 | 30.0 | 30.0 |
| | 1 | 6 | 30.0 | 30.0 | 60.0 |
| | 2 | 3 | 15.0 | 15.0 | 75.0 |
| | 3 | 3 | 15.0 | 15.0 | 90.0 |
| | 4 | 2 | 10.0 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 20 | 100.0 | 100.0 | |

KESEMPATAN_10

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 0 | 6 | 30.0 | 30.0 | 30.0 |
| | 1 | 5 | 25.0 | 25.0 | 55.0 |
| | 2 | 4 | 20.0 | 20.0 | 75.0 |
| | 3 | 3 | 15.0 | 15.0 | 90.0 |
| | 4 | 2 | 10.0 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 20 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | pretest | posttest |
|---------------------------------|----------------|---------|----------|
| N | | 20 | 20 |
| Normal Parameters ^a | Mean | 13.3500 | 25.8500 |
| | Std. Deviation | 4.53379 | 4.23364 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .108 | .172 |
| | Positive | .108 | .130 |
| | Negative | -.080 | -.172 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .483 | .767 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .974 | .598 |
| a. Test distribution is Normal. | | | |
| | | | |

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

PRETEST_POSTTEST

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| .057 | 1 | 38 | .813 |

ANOVA

PRETEST_POSTTEST

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| Between Groups | 1562.500 | 1 | 1562.500 | 81.213 | .000 |
| Within Groups | 731.100 | 38 | 19.239 | | |
| Total | 2293.600 | 39 | | | |

Lampiran 10. UJi-t

ONE Sampled test

| | | Paired Differences | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|----------------------|---|--------|--------|----|--------------------|
| | | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | lower | upper | | | |
| Pair 1 | Post Test – Pre Test | 10.933 | 14.067 | 16.696 | 19 | .000 |

Lampiran 11. Daftar skor post test

DAFTAR SKOR POST TEST
PESERTA EKSTAKURIKULER BOLA VOLI

| No. | Nama | Kelas | Skor | | | | | | | | Jumlah | |
|-----|--------------------------|-------|------|---|---|---|---|---|---|---|--------|----|
| 1 | Wungu Setyaning Wiyono | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 20 |
| 2 | Sakia Utami | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 25 |
| 3 | Selvita Putri Dela S | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 17 |
| 4 | Zulva Izatulalya | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 29 |
| 5 | Nadia Khoirunisa Saputri | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 3 | 3 | 2 | 23 |
| 6 | Hasna Atika Ramadani | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 2 | 31 |
| 7 | Okti Purnamasari | 4 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 4 | 2 | 23 |
| 8 | Khairia Nadia Putri | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 20 |
| 9 | Erlin Oktaviana Saputri | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 29 |
| 10 | Tya Ayu Prasetyani | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 29 |
| 11 | Desti Lia Ananti | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 22 |
| 12 | Oktavia Ramadhani | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 3 | 2 | 2 | 4 | 33 |
| 13 | Sofia Nurul Aina | 5 | 0 | 0 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 25 |
| 14 | Mafaza Salma Zulfa | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 4 | 2 | 4 | 0 | 24 |
| 15 | Delara Hartanti | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 0 | 28 |
| 16 | Devi Nur Syaelena | 5 | 0 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 30 |
| 17 | Irahayu Wana Handayani | 5 | 2 | 2 | 0 | 4 | 0 | 2 | 2 | 4 | 2 | 22 |
| 18 | Alfinatun Istiqomah | 5 | 4 | 0 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 31 |
| 19 | Fiska Apri Pratama | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 0 | 2 | 4 | 0 | 23 |
| 20 | Finni Ayu Lestari | 5 | 2 | 3 | 4 | 0 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 29 |

Lampiran 12. Daftar skor pre test

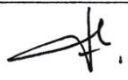







DAFTAR SKOR PRE TEST
PESERTA EKSTAKURIKULER BOLA VOLI

| No. | Nama | Kelas | Skor | | | | | | | | | | Jumlah |
|-----|--------------------------|-------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|
| 1 | Wungu Setyaning Wiyono | 4 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 10 |
| 2 | Sakia Utami | 4 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 14 |
| 3 | Selvia Putri Dela S | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 8 |
| 4 | Zulva Izatulalya | 4 | 2 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2 | 0 | 11 |
| 5 | Nadia Khoirunisa Saputri | 4 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 2 | 10 |
| 6 | Hasna Atika Ramadani | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 | 3 | 1 | 15 |
| 7 | Okti Purnamasari | 4 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 3 | 10 |
| 8 | Khairia Nadia Putri | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 4 |
| 9 | Erlin Oktaviana Saputri | 4 | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2 | 13 |
| 10 | Tya Ayu Prasetyani | 4 | 4 | 2 | 3 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 17 |
| 11 | Desti Lia Ananti | 4 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 8 |
| 12 | Oktavia Ramadhani | 5 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 3 | 21 |
| 13 | Sofia Nurul Aina | 5 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 13 |
| 14 | Mafaza Salma Zulfa | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 16 |
| 15 | Delara Hartanti | 5 | 3 | 0 | 0 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 15 |
| 16 | Devi Nur Syaelena | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 0 | 2 | 4 | 1 | 22 |
| 17 | Irahayu Wana Handayani | 5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 1 | 3 | 0 | 1 | 14 |
| 18 | Alfinatun Istiqomah | 5 | 4 | 0 | 4 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 3 | 2 | 20 |
| 19 | Fiska Apri Pratama | 5 | 1 | 3 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 14 |
| 20 | Finni Ayu Lestari | 5 | 1 | 3 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 12 |

Lampiran 13. Kartu bimbingan

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Pradhika Pitaloka
 NIM : 13604220017
 Program Studi : PGSD Penjas
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Pembimbing : Subagyo, M.Pd

| No. | Tanggal | Pembahasan | Tanda tangan Dosen Pembimbing |
|-----|-----------|--|---|
| 1. | 16/1/2017 | Print buku panduan siswa, buku L.B.M. → dan sumber lain. |  |
| 2. | 2/2/2017 | Buku BSM I → buku diklat / presensi Buku BSM II → 1. landasan teori SD buku ats 2. latihan & SP guru |  |
| 3. | 15/2/2017 | Surat expert judgement + latihan |  |
| 4. | 30/4/17 | uji pre test & post test. |  |
| 5. | 3/6/2017 | analisa data. BAB IV & V |  |
| 6. | 11/6/2017 | uji normalitas + homogenitas pelajari & buku metodologi + model pembelajaran & belajar BAB II : a. landasan teori SD 4-5 b. kegiatan belajar & SD c. latihan. |  |
| 7. | 12/7/2017 | BAB V + analisis |  |
| 8. | 17/7/2017 | uji t |  |

Mengetahui
 Kaprodi PGSD Penjas.

Dr. Subagyo, M.Pd
 NIP. 19561107 198203 1 003

Lampiran 14. Dokumentasi

Treatment Servis Bawah



Treatment Servis Bawah Berpasangan



Treatment Servis Bawah dengan Tembok



Treatment Servis Bawah dengan Tembok



Treatment Servis Bawah Berpasangan



Treatment Servis Bawah Berpasangan